Kaip sutarti su vyrais



DAVID COPELAND • RON LOUIS

DAVID COPELAND • RON LOUIS

Kaip sutarti su vyrais

Iš anglų kalbos vertė
Lina Kubertavičiūtė, Gabrielė Gailiūtė, Ieva Simanavičiūtė

VILNIUS

UDK 159.92
Co-173

David COPELAND,
Ron LOUIS
HOW TO SUCCEED
WITH MEN
Reward Books, 2000

ISBN 9986-16-233-5

© 2000 by Reward Books
Original English language
edition published by
Prentice Hall Direct.
Text Copyright ©
All Rights Reserved
© Lina Kubertavičiūtė,
Gabrielė Gailiūtė, Ieva
Simanavičiūtė, vertimas į
lietuvių kalbą, 2002
© Ilona Kukenytė, Daumantas
Každailis, dizainas, 2002
© „Tyto alba“, 2002

Turinys

III SKYRIUS

Tapkite tokia, kokią būtų verta laimėti

IV SKYRIUS

Pasiruoškite susipažinti su savuoju

V SKYRIUS

Kurgi tie vaikinai

VI SKYRIUS

Flirtas be rūpesčių

VII SKYRIUS

Vienuolika flirto išbandymų

VIII SKYRIUS

Prieš vertinamąjį pasimatymą

IX SKYRIUS

Vertinamasis pasimatymas

X SKYRIUS

Ruošiatės tarpiniam pasimatymui

XI SKYRIUS

Kaip sužavėti vyrą per tarpinį pasimatymą

XII SKYRIUS

Kantrybė ir vyrų išsaugojimo menas

XIII SKYRIUS

Sunkumai ir rūpesčiai

XIV SKYRIUS

„Įsipareigojimo sandoris": pasirenkite įsipareigojimo pokalbiui

XV SKYRIUS

Įsipareigojimo pokalbis

XVI SKYRIUS

Ilgai mylėti vyrą

XVII SKYRIUS

Išvados

Įvadas

„Kada parašysite knygą moterims?"

Šį klausimą dažnai išgirsdavome parašę savo pirmąją knygą *How to Succeed with Women* („Kaip sutarti su moterimis"). Šia knyga padėjome vyrams suvokti, kaip susipažinti ir romantiškai bendrauti su moterimis. Tai buvo ne vien patarimų rinkinys, o išsami programa, kaip kiekvienas vyras galėtų sužavėti ir patraukti savo svajonių moterį. Knyga vyrams buvo nuostabiai sutikta ir gerai perkama. Kartu su sėkme sulaukėme ir moterų klausimo: „Kada mums parašysite knygą?" Tas laikas atėjo.

Knyga „Kaip sutarti su moterimis" buvo populiari, nes joje stengėmės paaiškinti išlikusių senųjų merginimo ritualų slaptąsias galias. Ji suteikė vyrams galimybę prasiskverbti iki psichologinio šių ritualų pamato. Taikant mūsų metodus tūkstančiams vyrų pasisekė susipažinti ir draugauti su pasirinktomis moterimis. Būtų neteisinga nesuteikti moterims galimybės taip pat gerai šokti savo partijos šiame draugystės šokyje.

Knygoje „Kaip sutarti su vyrais" išmoksite šokti meilės šokį taip, kaip jums patiks. Išmoksite pagrindinius žingsnelius ir judesius, kad sutiktumėte tinkamą vyrą ir sukurtumėte sėkmingą, patvarią bendrystę. Galėsite pritaikyti dešimties pakopų Didįjį Planą, padėsiantį palaikyti puikius santykius. Sužinosite, kaip leisti vyrui jaustis laimėtoju ir aprūpintoju ir kaip tai svarbu. Išmoksite susipažinti su daugybe vyrų sugaišdamos visai mažai laiko. Suprasite vyrų išmėginimo svarbą ir kaip tinkamai tai padaryti, kad

galėtume atskirti rimtų santykių siekiančius vyrus nuo lengvapėdžių, kurie tik naudojasi mūsų pirmosios knygos patarimais ieškodami atsitiktinio sekso. Sužinosite, kaip būti laisvai ir kaip neleisti nutrūkti pokalbiui, kai jus užkalbins vyras. Išmoksite prieš rimtą pokalbį išvengti vienos frazės („Turime pasikalbėti apie mūsų santykius“) ir nuolat vartoti kitą („Man reikia patarimo“). Galėsite įveikti atsiradusias kliūtis bei sunkumus ir išsaugoti patvarios bendrystės gyvybingumą.

Kodėl manome, kad mums užtenka patirties rašyti tokią knygą? Aišku, mes daug išmanome apie vyrus. Suprantame, kaip šie elgiasi norėdami jus sugundyti (mes juos išmokėme tų dalykų), ir vieninteliai galime išmokyti jus atsakyti jiems, jei to panorėsite. Mes suprantame gundančio jus vyro psichologiją. Žinome, ko jis tariasi norįs – nesibaigiančios trokštamų moterų virtinės savo lovoje. Suprantame, ko jis nori iš tiesų – su moterimis jaustis laimėtoju. Mes parodysime jums, kaip leisti jam pasijusti laimėtoju, kad jūsų trokštų.

Kad ši knyga jums kuo geriau padėtų, siūlome:

Leiskitės būti mokomos. Knyga neduos nė trupučio naudos, jei skaitydamos atmesite viską, ką sakysime. Žinoma, su kai kuriais dalykais neišvengiamai nesutiksite. Dėl to nesijaudinkite.

Įsivaizduokite, kad mes – jūsų asmeniniai susitikinėjimo mokytojai. O mokytojo darbas – paskatinti jus išbandyti ką nors naujo. Įsivaizduokite profesionalų krepšinio žaidėją, besiginčijantį su savo treneriu, kai šis stengiasi išmokyti jį naujo judesio ar kritikuoja jo žaidimą. Žaidėjas daug ginčytųsi ir nieko neišmoktų. Būdama moteris, kurią mokome bendrauti su vyrais, turite atidėti į šalį visas jums žinomas tiesas ir kartkartėmis išbandyti ką nors naujo. Taigi, jei norite gauti kuo daugiau naudos iš šios knygos, skaitydama ją mintyse nesisvaidykite argumentais. Apsimeskite, kad tai, ką mes sakome, yra tiesa, nors trumpai išbandykite ir pažiūrėkite, kaip tie nauji dalykai jums tiks.

Susiraskite *studijų partnerę*. Ar žinote, kodėl Azijos studentai vidutiniškai gauna geresnius įvertinimus nei kiti? Anot šį reiški-

nį studijavusių ekspertų, taip yra ne todėl, kad jie iš prigimties protingesni, o todėl, kad dažniau linkę mokytis kartu nei po vieną. Studentai, kurie mokosi kartu su kitais, greičiau įsimena medžiagą, patiria daugiau malonumo ir gauna geresnius įvertinimus nei tie, kurie mokosi po vieną. Jums taip pat geriau seksis, jei vadovausitės šia taisykle.

Jei pažįstate kitą moterį, su kuria galėtumėte studijuoti šią knygą, būtinai taip ir padarykite. Kartu galėsite aptarti skyrius, mintis ir paraginti viena kitą išbandyti mūsų siūlomus būdus. Studijų draugė jus įaudrins prieš susitikimą su vyru ir po to padės atsikvėpti. Ji pasakys jums savo nuomonę ir patars, o jūs jai atsilyginsite tuo pačiu. Draugė kartu su jumis švęs sėkmę ir padės greitai užmiršti nusivylimus.

Rašykite savo pastabas knygoje! Suprantame, kad jus turbūt mokė niekada nerašinėti knygose. O mes atsakysime – nesąmonė! Laisviausiai pritaikykite šią knygą savo poreikiams, kad ji kuo geriau jums padėtų. Pasibraukite jums svarbias vietas, o paraštėse užsirašinėkite savo mintis ar pastabas. Tai padės geriau įsiminti medžiagą ir rasti patikusias vietas, jei vėliau norėsite prie jų grįžti.

Mūsų nuomone, turėti gerų ketinimų ir būti gera moterimi per maža, kad susikurtumėte idealius santykius. Šios savybės svarbios, bet vien jos beveik niekada nelems romantiškų santykių su vyru. Jei norite būti vyrų numylėtinė, turite išmokti sukurti romantiškas situacijas, kurioms jie neliktų abejingi. Turite gebėti sąmoningai užmegzti ryšį, pradėti pokalbį, numatyti įvykius, susitikimus ir akimirksnius, kad visa tai sukeltų vyrams romantiškus jausmus ir paskatintų apie jus svajoti. Kartais taip atsitinka savaime, bet turėdamos šiek tiek žinių galėsite garantuoti, kad taip būtų nuolat. Šios knygos tikslas ir yra išmokyti jus kurti tokias situacijas.

Atminkite, kad moters ir vyro santykiai panašūs į šokį. Tai svarbus šokis, bet vis dėlto tik šokis. Visus šokius lydi nusivylimas, kai pirmą kartą mokotės taisyklingų žingsnių. Bet kaip ir

visi šokiai, bendravimas taps malonus, kai įgusite. Perskaičiusios pirmuosius puslapius nemeskite knygos ir ištverkite galimą painiavą. Būkite atkaklios, ir tai bus malonumas. Šokdama draugystės šokį galiausiai susikursite trokštamą sąjungą.

Norėtume padėkoti savo redaktoriui Dougui Corcoranui ir visiems nuostabiems Prentice Hall'o žmonėms, kurie padėjo išleisti šią knygą. Taip pat dėkojame Dmitrijui Bilgere'ui ir Roanui Kaufmanui už visa, ką jie padarė, padėdami mums įgyvendinti šį sumanymą.

Dauguma šios knygos medžiagos yra parengta pagal klausimus ir kritines pastabas, gautas iš studentų, kurie lankė mūsų vadovaujamas paskaitas apie susitikinėjimą ir konsultavosi su mumis individualiai. Jei turite autoriams klausimų ar norėtumėte išsakyti savo pastabas, prašome rašyti elektroninio pašto adresu: succeed@pobox.com arba adresu: P.O. Box 53705. Mūsų interneto svetainė: www.howtosucceedwithmen.com.

PIRMAS SKYRIUS

Norite sutarti su vyrais?



Vyrai yra vargas. Jūs tai žinote. Mes tai žinome. Su vyrais sunku, daug rūpesčių, kivirčų ir nepatogumų. Ir neapsimetinėkime, kad yra kitaip. Jie pamišę dėl lytinių santykių, keistai mėgsta sportą ir kitus niekus, negali pasakyti, ką jaučia, o per pirmąjį pasimatymą ir vėliau susitikinėdami elgiasi tarsi bejėgiai nevykėliai. Ne paslaptis, kad vyras jūsų gyvenime gali būti didžiausio įmanomo susierzinimo priežastis.

Kita vertus, vyrai būtinai reikalingi. Jie moka prikaustyti dėmesį. Su vyrais smagu. Vyrai romantiški. Vyrai jaudinantys. Vyrai žavūs. Vyrai geismingi. Vyrai apgins jus ir pasirūpins jumis, džiaugsis, kai būsite laiminga, ir stengsis – kad ir kaip naiviai – tvarkyti jūsų reikalus, kai pati nieko nedarysite. Vyras jūsų gyvenime gali sukelti maloniausių jausmų.

Savaime aišku, kad turėdama vyrą vienu metu galite jausti nusivylimą ir pagyvėjimą, susierzinimą ir pilnatvę. Vyras gali pakylėti jus į naujas intymumo, artumo ir gyvenimo aistros aukštumas, o netrukus ant grindų numesti savo nešvarias kojines ir nesikeisti apatinių, kol juose nepradės veistis nauja gyvybė. Vyras gali leisti jums pasijusti ypatingesnei, nei kada nors teko jaustis – mylimai, vertinamai, branginamai, dievinamai, idealizuojamai ir švelniai globojamai, – bet staiga ims ir pasakys ką nors taip kvailai ir bukagalviškai, kad atrodys, jog be reikalo su juo gaištate laiką.

Bet grįžtate ir grįžtate pas jį patirti daugiau tų jausmų, ir kas išdrįs jus už tai smerkti? Nepaisydamos nusivylimo, nepaisydamos sunkumų jaučiate, kad savo gyvenime turėti vyrą verta. Jei

taip nemanytumėt, nebūtumėt ėmusios į rankas šios knygos, parašytos dviejų žinovų, – bestselerio vyrams apie tai, kaip patraukti moteris, autorių, – galinčių žinoti šį bei tą, kas gali būti nepaprastai vertinga moterims, norinčioms perprasti santykius su vyrais.

Manome, kad elgiatės teisingai, ir pažadame jums ypatingą kelionę – kelionę, kuri bus nepatogi ir jaudinanti, permaininga ir palaiminga. Tikime ir iš patirties žinome, kad su vyrais įmanoma sėkmingai bendrauti, tik reikia suprasti žvėries prigimtį. Mes tai darysime visai kitaip, nei esate patyrusi anksčiau, taigi dabar norėtume skirti šiek tiek laiko ir įspėti jus, – na, pasakyti jums, – ko galite iš šios knygos tikėtis.

Kaip mes šioje knygoje kalbėsimės

Būkite pasiruošusi! *Mes kalbėsimės taip, kaip kalbasi vyrai.* Visai ne taip, kaip kitose gal jūsų skaitytose knygose apie santykius, šioje neapgaudinėsime jūsų ir nekalbėsime užuolankomis, norėdami paslėpti žiaurią tiesą apie vyrų ir moterų santykius. Mes – jautrūs, protingi ir išsilavinę vyrai, todėl norime, kad ne tik suprastumėte mūsų pateiktą medžiagą, bet kad paaiškėtų, kaip vyrai mąsto ir ką mano apie santykius. Vienas būdas tai padaryti – supažindinti jus su vyrų kalbėjimo maniera. Pagaliau juk draugausite su vyrais, ar ne? Mes norime pamokyti jus perprasti, ką vyrai sako ir ką iš tiesų mano. Dabar galite to ir nesuprasti, bet turbūt esate įpratusi atmesti iš vyro išgirstą informaciją, jei jis pateikia ją ne taip kaip jūs. Kitaip tariant, norite, kad vyrai kalbėtų ir pateiktų informaciją taip, kaip tai daro moterys. Tai iš esmės griauna jūsų santykius. Mes norime, kad įprastumėte klausytis vyrų – kai jie kalba kaip vyrai – ir pabandytumėte įvertinti tai, ką jie sako. Nuo šiol mes kalbėsime kaip vyrai, o moterims pateiksime verti-

nimą. Galite tikėtis, kad ši knyga išmokys jus būti gera, bent jau vyrų kalbos, klausytoja.

Mes *nesupaprastinsime*. Daugybė knygų apie santykius susideda iš juokingai supaprastintų idėjų, kurios kartkartėmis naudingos, bet per silpnos, kad jų pagrindu būtų galima kurti visą gyvenimo filosofiją. Teiginiai „Vyrai veikia tiesiai, moterys – aplinkui“, „Moterų veiklesnė dešinioji smegenų pusė, vyrų – kairioji“, „Moterys dirba šešiolika darbų, vyrai – vieną“, „Vyrai – iš Marso, moterys – iš Veneros“ yra įžeidžiami ir supaprastina vyrų ir moterų bendravimą. Galite būti tikros, kad apie vyrus ir moteris pirmiausia kalbėsime kaip apie asmenybes ir pateiksime medžiagą taip, kad jūsų santykiai su vyrais neiškryps iš vėžių.

Neduosime netikroviškų patarimų. Ar esate pastebėjusios, kad žmonėms patinka duoti netikroviškus su santykiais susijusius patarimus? Jie mėgsta patarti taip idiliškai ir taip apibendrintai, kad net ima neigti tam tikro žmogaus patirtį ir jos reikšmę tikrame gyvenime: „Nutrūkus rimtiems santykiams metus neturėtumėte susitikinėti“. O jei vis tiek susitikinėjate, tai ar esate blogas žmogus? „Jei vyras neatitinka visų reikalavimų, tuoj pat mesk jį“. Tačiau negi turėtumėte blogai jaustis, jei neatsikratote to visais kitais atžvilgiais nuostabaus vyro, kuris ne visai atitinka jūsų idealą? Mes duosime jums praktiškų patarimų, kurie stipriai pakeis jūsų elgesį tobulinant santykius. Mes negėdinsime jūsų, jei nesilaikysite beprasmiškų taisyklių. Mes nebūsime kategoriški ir neneigsime painios santykių prigimties. Nemoralizuosime ir neapsimetinėsime, kad suprantame, kas jums geriausia.

Mes duosime ne mažiau, nei žadame. Dauguma knygų apie santykius yra diplomatiškos ir švelnios, tarsi jos pajėgtų apsaugoti skaitytoją nuo žiaurios tiesos apie romantišką bendravimą su vyrais. Mes būsime jautrūs, bet neslėpsime svarbios informacijos, kurią, mūsų nuomone, *privalote* žinoti. Klausykite, mes – jūsų pusėje. Norime, kad puikiai bendrautumėte su pasirinktais vyrais. Dauguma žmonių, rašančių knygas moterims apie santykius su vyrais,

nutyli svarbią informaciją, nes bijo, kąd knyga gali pasirodyti per daug žiauri ir dėl to jos nepirks. Jie stengiasi neįžeisti jūsų ar nepasirodyti per daug įžūlūs, per daug tiesmuki, per daug nesupratingi. Mes, turėdami galvoje jūsų pagrindinį tikslą – sėkmingą bendravimą, nieko nenutylėsime ir paprašysime tai ištverti. Iš savo patirties ir stebėjimų žinome, kad turime būti atviri. Informaciją pateiksime taip, kad pastebėtumėte galimas kliūtis ir spąstus, kad suprastumėte, kas juos nulemia, ir kad išmoktumėte jų išvengti.

Mes galime jus įžeisti. Iš anksto atsiprašome, jei ką nors sakydami jus įžeisime. Kaip ir visi vyrai, mes tikriausiai pasakysime kvailysčių, būsime per daug šiurkštūs, per dideli storžieviai ar apskritai nepakenčiami. Jums teks susitaikyti su mūsų humoru, mūsų išdidumu ir mūsų įžūlia laikysena. Mes – vyrai ir dėl to pridarome rūpesčių. Knyga turi išmokyti jus suprasti vyrų mintis ir jų požiūrį į santykius. Mes gvildensime sudėtingą, sunkiai dėstomą temą ir gali taip nutikti, kad kai kurie mūsų aiškinami dalykai jus nuliūdins ar užgaus. Pakęskite mus.

Bendrauti su vyrais tam tikra prasme reiškia neišvengiamai būti įžeistai ir mokėti tai įveikti. Jums reikia išmokti susitvardyti, kai kartkartėmis esate užgaunama, ir neatsisakyti savo didžiojo tikslo – laimingos bendrystės. Vėliau kalbėsime apie tai, kaip nemokėdamos susitaikyti su paprasta tiesa, kad vyrai kartkartėmis įžeis ar įskaudins, moterys diskvalifikuoja vyrus, su kuriais galėtų puikiausiai sutarti. Ši knyga pamokys jus tinkamai atsiliepti į užgaulų vyrų elgesį iš dalies suteikdama jums progą pasitreniruoti, kai mes jus įžeidinėsime.

Tuo nenorime pasakyti, kad tyčia stengsimės jus užgauti; būtų daug geriau, jei taip nenutiktų. Kai pasakysime ką nors įžeidžiamo, patariame tiesiog skaityti knygą toliau. Nuleiskite tai negirdomis ir daugiau dėmesio skirkite tam, kas svarbiau – išmokti viską, ką tik įmanoma, apie gerų santykių su vyrais sukūrimą. Bet, kai tik jausitės įžeistos dėl to, ką pasakysime, užsirašykite ir stenkitės pastebėti visus būdus, kuriais vyrai ir gyve-

nime jus užgaulioja. Jei skaitysite šią knygą taip nusiteikusios, tai įveiksite visus nemalonumus ir pasieksite svarbiausią knygos vietą.

Jūs turite viską, ko reikia

Jei kada nors ko nors mokėtės, tai įstengsite išmokti ir taip bendrauti su trokštamu vyru, kaip norite. Tiesiog šito jūsų dar niekada niekas nemokė. Kaip ir su kitais įgūdžiais, išmokus pagrindus, visa kita seksis lengvai.

Dar norėtume pabrėžti, kad daugumai moterų iki trokštamų santykių trūksta tik vieno įgūdžio. Tokia, pavyzdžiui, yra Dona. Tai – gana patraukli 36 metų draudimo ekspertė. Ši moteris buvo perskaičiusi visas knygas apie bendravimą su vyrais, lankiusi terapijos kursus, buvo gyvybinga ir miela. Dona neįstengė suprasti, kas jai yra. Kad ir kaip stengėsi, nemokėjo išsaugoti santykių su trokštamu vyru. Ji draugaudavo su vyrais, kurie iš pradžių atrodydavo labai romantiški, bet po lytinių santykių pradingdavo. Tai nuolat kartojosi, Doną apėmė depresija ir ji įsiteigė, kad jai visiškai nesiseka su vyrais. Mergina tapo beviltiškai *ne*romantiška ir susitaikė su „likimu“ niekada neturėti mylinčio vyro ir rimtos bendrystės.

Paaiškėjo, kad Donos rūpestis buvo daug mažesnis, nei atrodė. Ji buvo *gera* moteris. Ir daug vyrų būtų buvę *laimingi* galėdami su ja bendrauti. Bet Dona nesugebėdavo *išbandyti* vyrų. Ji vis pasirinkdavo tokius, kuriuos iš tiesų reikėjo atstumti, nes nemokėdavo išsiaiškinti, kurie tinkami. Vos tik išmoko išbandyti vyrus bendravimo pradžioje, Dona suprato, kad gali išsiskirti su netinkamais ir toliau bendrauti su tais, kurie leidžia jai išreikšti visas savo gerąsias savybes. Pagaliau Dona surado vyrą, kuris iš tiesų mokėjo branginti ją visokią: gerą, blogą ir bjaurią.

Jūs galite turėti panašų sunkumą. Gal paslapčia, kaip Dona, svarstote, ar esate tokia kaip visos. Gal manote, kad turite kokią

nors savybę, kurios pati nepastebite, bet vyrai mato ir traukiasi nuo jūsų. Arba gal kaip Dona gąsdinatės turinti kokią nors esminę ydą, kuri prie jūsų durų sutraukia visus menkystas ir nuolat sugadina santykius.

Labiau klysti neįmanoma. Aišku, kad turite sunkumų. Visi jų turi. Bet kaip, be abejonės, pastebėjote, daug moterų su dar didesnėmis problemomis nei jūsų bendrauja su vyrais ir džiaugiasi savo santykiais. Gerai yra tai, kad neturite esminio trūkumo, kuris neleistų susikurti trokštamo gyvenimo. Jei nors truputį galite bendrauti, – kad ir kaip keistai ar neįprastai, – galite susikurti santykius, kurie padarys jus laimingą.

Kai jums iki gerų santykių tetrūksta vieno gero įgūdžio, tai esate kaip automobilis su viena „nuleista" padanga. Automobilis su viena „nuleista" padanga važiuoja taip, tarsi būtų sugedęs. Tokio automobilio neįmanoma valdyti, jis važiuoja nelygiai ir taip važiuojant neįmanoma patekti, kur norite. Jį vairuoti nesaugu net ir mažesniu greičiu, todėl gali kilti mintis, kad tai nepataisomas reikalas.

Kai tik suprasite, kad kliūtis yra „nuleista" padanga, bus aišku, kad nors ji *reikšminga*, dar nereiškia, kad yra *neįveikiama*. Pakeitusi padangą – dešimt minučių paplušėjusi, jei turite reikiamų įgūdžių – tarsi pakeisite visą automobilį ir saugiai, greitai galėsite nuvykti ten, kur norėjote.

Dona, supratusi, kad draugaudama ji tik nemokėjo išbandyti vyrų, pajėgė įveikti šį sunkumą ir jos santykiai su kita lytimi akimirksniu pasitaisė. Gal ir jūs jaučiatės kaip Dona, bet jūsų didžiausias sunkumas nesusijęs su vyrų išbandymu. Gal jūs nesuprantate, ko iš santykių norite, gal nemokate įvertinti kandidatų į draugus, gal neleidžiate vyrams laimėti, o gali būti ir daugybė kitokių sunkumų.

Dar labiau jus pradžiuginsime: turbūt turite dar mažiau trūkumų, nei manote. Ir dar geresnė žinia: yra daug būdų, kaip nuolat sugadinti santykius su vyrais, ir šioje knygoje rasite juos *visus*. Jei nuolat vargstate bendraudama su vyrais ar jei nepasiekiate tokių

santykių, kokių trokštate, tai turite sunkumų vienoje ar keliose iš dešimties aiškių pakopų, kurias mes nagrinėsime šioje knygoje. Atlikite paprastas užduotis, kurias jums pateiksime, įveikite išsiaiškintus sunkumus ir būsite pakeliui į nuostabią bendrystę.

Dešimties pakopų Didysis Planas, kaip susikurti nuostabią bendrystę

Iš tikrųjų: yra tik dešimt pakopų, kuriose galite susigadinti reikalus su vyru, ir kuriant sveikus santykius kiekviena iš jų labai svarbi. Ši knyga nagrinės kiekvieną iš jų. Štai dešimt pakopų, kurias turite pereiti, norėdama sutarti su vyrais:

1. Tiksliai suvokite, ko norite iš vyro ir iš santykių.
2. Tapkite tokia, kokią būtų verta laimėti.
3. Susipažinkite su *daugeliu* kandidatų.
4. Išbandykite kandidatus.
5. Skirkite vyrui emocinių pergalių ir bausmių.
6. Būkite su vyriškiu.
7. Įveikite sunkumus.
8. Pateikite jam „įsipareigojimo sandorį".
9. Sudarykite „įsipareigojimo sandorį".
10. Laikykitės „įsipareigojimo sandorio".

Šios pakopos paprastos, bet susijusios kaip grandinės jungtys. Mūsų pažįstamos moterys, kurioms yra nepasisekę su vyrais, paprastai praleisdavo vieną ar keletą pagrindinių pakopų. Jos žinojo, ko nori, bet nesusipažino su pakankamai vyriškių. Jos elgėsi taip, kad jas būtų verta laimėti, bet neleido vyrams pajusti, kad jie laimėjo jų širdį. Jos pateikė vyrams „įsipareigojimo sandorį" ir sudarė jį, bet neįstengė laikytis sandorio ir santykiai pašlijo. Jos sutraukė grandinės jungtis, todėl, suprantama, viskas ir iširo.

Dešimt pagrindinių pakopų įveiksite taip lengvai, kaip pati to panorėsite.

Nesistenkite sutrumpinti kelio. Šios dešimt pakopų ir *yra* trumpiausias kelias. Naudokitės šiuo planu ir susikursite sveikus bei ilgus santykius.

Ko galite tikėtis

Jei skaitysite šią knygą ir panaudosite joje pateiktą medžiagą, galite tikėtis suprasti, ko reikia santarvei su vyrais. Galite tikėtis išmokti bendrauti su tokiais vyrais, kurie elgiasi kaip vyrai. Nepateksite į aklavietę, stengdamasi priversti vyrą elgtis moteriškai, bet *vis dėlto galėsite gauti tai, ko norite*. Suprasite savo didžiąsias klaidas bendraujant su vyrais ir išmoksite jas ištaisyti. O be to, suprasite bukagalviškas klaidas, kurias daro vyrai rėždami apie jus sparną ar jau susitikinėdami, ir mokėsite jas atitaisyti. Ir per pasimatymą, ir meilės nuotykio sūkury, ir rimtai bendraudamos sugebėsite pasukti santykius atgal į vėžes, kad ir kaip kvailai jis pasielgtų. Jūs laiku pastebėsite „nuleistas padangas" ir sutvarkysite savo automobilį, kad jis nenukryptų nuo kelio. Tai, ko jus mokysime, neišspręs visų įsivaizduojamų problemų – kai kurie santykiai tiesiog nepataisomi. Su tuo verčiau susitaikyti, bet dažniausiai mūsų patarimai nuves jus ten, kur norite patekti.

Aštuoni mitai apie susitikinėjimą, kuriais negalima tikėti

Turbūt turite sunkumų su vyrais, nes jums žinomos tiesos apie susitikinėjimą nesiderina su mitais, kuriais jūs pasąmoningai tikite. Nuolatinė mitų ir tikrovės nedermė sugriauna jūsų santykius. Turite žinoti apie šiuos mitus, nes jie gali atimti iš jūsų drąsą ir sunaikinti bet kokią įmanomą būsimą bendrystę.

Turbūt suvokiate, kad dauguma šių mitų neteisingi. Bet širdyje vis dar jais tikite. Pastebėkite, kad ir elgiatės taip, tarsi mitai būtų teisingi, net jei protu suvokiate, kad taip nėra.

Prisiminkite savo elgesį ir atkreipkite dėmesį, ar nesielgiate taip, lyg mitai būtų tiesa, net jei ir suprantate, kad taip nėra. Jei kuriame nors mite atpažinsite savo įsitikinimus, tiesiog pripažinkite juos. Nesivarginkite ką nors keisti. Šios knygos tikslas – padėti juos sugriauti ir vietoje jų išsiugdyti kitų veiksmingų įpročių, kurie pravers užmezgant trokštamus santykius. Džiaukitės, kad pastebėjote, ir pasiruoškite visai kitokiai patirčiai su vyrais.

Šis mitų atpažinimo pratimas nėra teorinis. Jus tikrins pats gyvenimas. Mes nekalbėsime apie mitus iš vyriškų pozicijų siekdami, kad būtų geriau vyrams. Norime, kad *jūsų* gyvenimas taptų geresnis. Kai kurie mitai pasirodys negarbingi vyrų atžvilgiu, bet mitų atsisakymas neturi nieko bendro su garbingumu. Jei mes žinotume „negarbingų“ būdų, kurie padėtų sukurti puikius santykius, tai nė minutėlės nesudvejoję papasakotume jums apie juos. Garbingumas čia niekuo dėtas. Mes kalbame apie tai, kas jums galėtų padėti, o bendravimo mitai – esame įsitikinę – jums nepadės.

O dabar – moterų mėgstami susitikinėjimo mitai...

Pirmasis susitikinėjimo mitas.
Vyrai nepakenčia stiprių moterų

Kaip sužinojome, daug moterų teisinasi tuo besiaiškindamos, kodėl neieško vyro ir atsisako siekti norimos bendrystės. Mes neleisime jums taip lengvai išsisukti. Kad susikurtumėte svajojamą bendrystę, pati turite imtis iniciatyvos. Nesijaudinkite. Kai tik pradėsite, tikrai patiks. Bet kiekvieną sykį, kai nuspręsite, kad vyrai negali pakęsti stiprių moterų, – išduosite save.

Viskas atrodo štai kaip: Siuzana buvo labai susidomėjusi savo bendradarbiu Denu ir labai dėl jo stengėsi. Išvydusi jį Siuzana visada atrodė laiminga, šypsojosi ir flirtavo. Galiausiai, sukaupu-

si drąsą, moteris įstengė pakviesti bendradarbį į pasimatymą. „Aš juk stipri moteris,– tarė ji sau. – Privalau pasakyti, ko noriu". Taigi ji pakvietė Deną papietauti. Šis miksėjo, stenėjo ir atsisakė. Jis nenorėjo eiti į pasimatymą su Siuzana.

Moteris dėl šio atsisakymo palūžo. Įskaudinta ji griebėsi mito. „Taip ir maniau, kad nereikėjo jo kviesti į pasimatymą,– tarė ji sau. – Vyrai nori būti persekiotojai, aš turėjau tai prisiminti. Po velnių – vyrai tiesiog negali pakęsti stiprių moterų".

Galėjo būti ir taip, kad Deną atstūmė Siuzanos veržlumas. Bet ji, kaip dauguma mūsų pažįstamų moterų, pamiršo kitą ir labiau pagrįstą paaiškinimą. Taip galėjo nutikti ne todėl, kad Denas nemoka elgtis su stipriomis moterimis, kurios siekia, ko nori. Vaikinas galėjo paprasčiausiai nenorėti eiti į pasimatymą su Siuzana. Gal jis tiesiog nebuvo romantiškai ja susidomėjęs. Denas neatmetė „stiprių moterų" kaip grupės, kaip Siuzi mėgino išsiaiškinti. Jis atsisakė draugauti su Siuzana individualiai ir asmeniškai. Tuomet moteris, norėdama geriau jaustis, griebėsi mito, esą vyrai nemėgsta stiprių moterų. Užuot paieškojusi tikrojo atsakymo, kodėl Denas ją atstūmė, Siuzana visą kaltę suvertė jam.

Mes ne prieš, kad atstumtos moterys geriau jaustųsi, – patys parodysime jums keletą būdų, padėsiančių į atstūmimą žiūrėti kaip į geriausią savo draugą. Mes net neprieštarautume Siuzanos nuostatai, kad vyrams nepatinka stiprios moterys, jei tik tai padėtų jai susirasti geresnį draugą. Bet tokia nuomonė nepadeda. Kol Siuzana tikės mitu apie vyrų ir stiprių moterų nedermę, tol ji neišdrįs dar sykį pakviesti vyro į pasimatymą ar kitokiu būdu jo siekti. Juk ji tarsis esanti per daug stipri ir todėl netinkama vyrams. Toks požiūris žlugdo santykius ir jūs negalite pasiduoti šiai minčiai. Bendraujant su vyrais ši mintis sustabdys jus pakeliui į tikslą nuolat sužadindama pyktį ir bejėgiškumą. O tiesa tokia: vieni vyrai jus garbins, kiti – atstums. Kai jus atstumia, tai dažniausiai ne todėl, kad esate „per daug stipri". Dažniausiai taip įvyksta todėl, kad tam vaikinui nepatinkate arba paprasčiausiai

esate „ne jo skonio“. Tai turbūt netgi nėra asmeniška. Gal atrodo žiauru, bet nereikia teisinantis išsisukinėti nuo žaidimo.

Kitos sako, kad „vyrai nemoka elgtis su stipria moterimi“, norėdamos pasiteisinti, kai primeta šiems savo valią, būna įžūlios arba stengiasi vadovauti, o vyrai leidžia joms suprasti, kad jiems tai nepatinka. Iš tikrųjų vyrai gali bendrauti su stipriomis moterimis. Tik jiems, kaip ir jums, nepatinka įžūlūs ir savo valią primetantys žmonės – ir vyrai, ir moterys. Jei esate įžūli ir linkusi kitiems diktuoti savo valią, o vyrų nenorą su jumis bendrauti išsiaiškinate kaip negalėjimą pakęsti jūsų „stiprybės“, toks požiūris nepadės. Mes patarsime, kaip būti stipria moterimi, kuri pasiekia to, ko nori, kuriai būti su vyru yra taip pat natūralu, kaip ir gyventi savo gyvenimą. Tokios stiprios moters trokšta kiekvienas vyras.

Dar viena šio mito atmaina yra įsitikinimas, kad vyrams reikia nuolankių ir kvailų moterų. Toks mąstymas yra patogus pasiteisinimas vyrų atstumtoms moterims. Juk daug lengviau nutarti: „Jis nori nuolankios ir kvailos moters, o aš ne tokia“, nei pripažinti: „Aš jam nepatikau todėl, kad esu tokia, kokia esu“. Iš esmės tai yra toks pats išsisukinėjimas, lemiantis tas pačias bėdas, kaip įsitikinimas, jog vyrams nepatinka stiprios moterys. Taip manydama tik tapsite pikta, bejėgė ir bus dar sunkiau sutarti su vyrais.

Antrasis susitikinėjimo mitas. Visi geri vyrai vedę arba homoseksualūs

Tai dar vienas mitas, kuriuo tikėdama neįsitrauksite į susitikinėjimo žaidimą. Bet jei visi gerieji nebūtų vedę ir nebūtų homoseksualūs, tai kaip paaiškintume, kad tiek daug savimi pasitikinčių, ramių, atsipalaidavusių ir iš pažiūros nuostabių vyrų yra vedę arba homoseksualūs? Žinoma, jog *atrodo*, kad tai tiesa, bent jau kaip teigia mūsų pažįstamos ir paskaitų lankytojos, bet tai pasiteisinimas ir mitas.

Kaip jūs, be abejonės, suprantate, bendrystė gerokai suteikia pasitikėjimo savimi. Kai žinote, kad jūsų gyvenime yra kas nors,

pas ką galite grįžti namo, su kuo galite pasimylėti, kas jus dievina – jūs savaime įgyjate pasitikėjimo. Tai matyti ir iš vedusių bei kitaip „užimtų“ vyrų elgesio. Jie atrodo labiau savimi pasitikintys ir ramesni nei tie, kurie vis dar „rinkoje“.

Dar kitaip tariant, jūsų nervingumą su vyrais lemia rizika, dėl kurios nedrįstate bendrauti. Jei juntate, kad bendrauti labai rizikinga – kad žmogus, kurį sutikote, gali būti jūsų sielos draugas ir su juo reikėtų nesusigadinti reikalų bei kitaip pasistengti, – tai draugystei suteikiate daug reikšmės ir labai nervinatės.

Jau vedę, rimtai draugaujantys vyrai arba homoseksualai su jumis bendraudami visai nejaučia šios „didžiulės rizikos“. Jie gali sau leisti klysti, viską sugadinti, išbandyti naujus dalykus ir apskritai būti savimi. Jie nesusivaržę, todėl natūralu, kad jums patinka ir atrodo „geri“.

O dabar palyginkite šiuos vedusius arba homoseksualus su tais vyrais, kurie norėtų su jumis draugauti. Kai kurie iš tų vyrų mėnesių mėnesius neskyrė pasimatymo ar metų metus lytiškai nesantykiavo. Tie vyrai – su kuriais, beje, jūs susitikinėsite – bendraudami jaus didesnę ar mažesnę įtampą. Jie norės palikti gerą įspūdį. Jiems jūs galite būti vienintelė puikių santykių ir laimingo gyvenimo galimybė. Jie bijo, kad netikėtai juos atstūmusi atimsite iš jų viltį. Bendraudami su jumis jie jaus baimę ir negalės to paslėpti.

Mes patarsime jums, kaip išsklaidyti vyrų baimes ir kaip padėti jiems būti nuostabiais, vertais vyrais, kokie jie ir yra, kai nesutrinka ir nepraranda amo. Kai suvoksite šio mito trapumą, įsitikinsite: visi gerieji – nevedę ir ne homoseksualūs. Visi gerieji yra aplink jus, laukia, kol juos surasite.

Trečiasis susitikinėjimo mitas. Trapusis vyrų „aš“

Trapusis vyrų „aš“ – labai mėgstama tema. Kartais išgirstame savo paskaitų dalyves aptarinėjančias šią tariamą vyrų silpnybę.

Teiginiu, kad vyrai turi trapų savąjį „aš“, norima pasakyti, jog iš tiesų jie yra kūdikiai ir negali savimi pasirūpinti. Tuo tvirtinama, kad vyrai nemoka išgirsti jūsų sakomos tiesos, kad jie nepajėgia prisipažinti klydę, nuolankiai elgiasi ar net dairosi pagalbos nežinodami, ką daryti.

Tokiu mitu tikėti pavojinga. O jei tai sau leisite, sugriausite draugystę. Tikėdama, kad vyrai silpni ir kad dėl to su jais reikia elgtis kaip su vaikais, atrodysite ir priekaištinga, ir teikianti malonę. Jūs pyksite, kad vyrai lyg kūdikiai, ir nuolaidžiausite elgdamasi su jais taip, lyg šie visiškai neįstengtų savimi pasirūpinti. Jūs visai pamiršite, kokią savo asmenybės dalį vyrai stato į pavojų siekdami jūsų, ir elgsitės su jais šiurkščiai manydama, kad jie nesistengia taip kaip jūs.

Vyrui nėra nė menkiausios priežasties būti su moterimi, manančia, kad jis nevykėlis. Ar jūs norėtumėte būti su kuo nors, kas jus taip griežtai teistų? Mūsų paskaitų dalyviai vyrai dažniausiai skundžiasi dėl moterų nenuovokumo, kiek drąsos reikia vyrams, kad pasiryžtų jas vilioti. Vyrai rizikuoja būti atstumti, kai jums sako „Labas“, kai pradeda pokalbį, kai flirtuoja, kai pakviečia jus į pasimatymą, kai stengiasi pirmą kartą pabučiuoti ir beveik kiekvieną meilinimosi akimirką. Vyrai mėgina ir mėgina, ir kiekvienas neišvengiamas atstūmimas yra smūgis jų esybei, kurį jie turi ištverti. Kad visa tai pakeltų, vyro savasis „aš“ turi būti neabejotinai stiprus.

Tai patiriantiems vyrams nepatinka girdėti apie „vyrišką silpnumą“. Jūs galite kurti puikią bendrystę su vyru ir viską sugadinti vieną sykį paminėjusi, kad vyrai silpni. Jis susiras kitą moterį, kuri įvertins jo riziką, o jūs vėl liksite viena. Mes nenorime, kad jums taip nutiktų.

Tiesa, kad kai kurie vyrai tikrai silpni. Bet tarp vyrų, kaip ir tarp moterų, pasitaiko įvairių gabumų žmonių. Svarbiausia, kad nuo šiol palaipsniui liautumėtės su vyrais elgtis kaip su silpnais kūdikiais. Jums abiem bus tik blogiau, jei su vyru elgsitės, tary-

tum jis būtų neįgalus. Jūsų santykiai su vyrais bus geresni, jei užuot žeminusi, gerbsite jų stiprųjį „aš". Kituose skyriuose neapgaudinėdami jūsų labai tiesiai pakalbėsime, kaip jūs tai darote.

Ketvirtasis susitikinėjimo mitas. Visi vyrai menkystos

Koks puikus būdas niekais paversti galimus santykius su vyrais! Pamaloninkite save teiginiu, kad visi vyrai menkystos. Net jei mes ištarsime tai tūkstantį kartų, jūs turbūt mielai ir toliau tą kartosite, nesvarbu, kokie bus to padariniai.

Ar tarp vyrų yra menkystų? Žinoma. Mes ir neketiname su jumis dėl to ginčytis. Mums net nerūpi, ar šis mitas teisingas, ar ne, nes manome, kad vien jau tikėti juo yra kenksminga jūsų santykiams su vyrais. Kartkartėmis visai neblogai taip manyti: jus gali raminamai veikti susitikimai su draugėmis, kai visos skundžiatės vyrais menkystomis. Mes paprasčiausiai patariame: kai baigsite dėl to verkšlenti, iš naujo nepradėkite. Nesiskųskite tuo bendraudama su vyrais.

Atsisakyti minties, kad vyrai – menkystos, bus vienas iš sunkiausių dalykų, kurių mes jūsų paprašysime. Bet jei leisitės į santykius tikėdama, kad jis niekam tikęs, „kaip ir visi", paskatinsite jį savo elgesiu tai patvirtinti.

Pirmasis Barboros pasimatymas su Džefu buvo kavutė restorane. Vienas pirmųjų Džefo poelgių buvo žvilgsnis, mestas į padavėjos iškirptę, sėdantis už staliuko. Jis tikriausiai manė esąs šaunus, bet Barborai pasirodė tikras menkysta. Ji nedelsdama nusprendė: „Šis vaikinas menkysta, kaip ir kiti. Ką gi!"

Visą likusį pasimatymą ji bendravo su Džefu manydama, kad jis menkysta. Kad ir ką jis darė, Barbora mintyse savęs klausė, ar jis vėl nesielgia kvailai. Ir, suprantama, rado tam patvirtinimų. Galiausiai ji tapo irzli ir nebesuteikė Džefui dingsties toliau ją merginti. Barbora įtikino save, kad Džefas – tikrų tikriausias menkysta. Nuo to akimirksnio ji paprasčiausiai rinko įrodymus.

Tikėdama mitu, kad visi vyrai yra menkystos, Barbora sužlugdė savo galimybes su Džefu. Mes negalime leisti, kad jums taip nutiktų. Nesirūpinkite – patarsime, kaip reaguoti į vyrų kvailystes pasimatymų metu. Bet turite atsisakyti mito, kad visi vyrai menkystos, nes tai sugriaus jūsų santykius.

Penktasis draugystės mitas. Vyrams rūpi vien lova

Na, gerai, šis mitas turi daug tiesos. Beveik kiekvienas jūsų sutiktas vyras – ir turbūt kiekvienas vyras, su kuriuo norėtumėte bendrauti – norės mylėtis. Tai gerai, nes jūs tikriausiai norite patvarių santykių: artimų, romantiškų ir rimtų.

Vyrai, aiškiai pamišę dėl lytinių santykių ir bendravimo pradžioje vien apie juos tesvajojantys, iš tiesų nėra tokie riboti. Didžiuma jų nori visko, kas sudaro rimtą bendrystę: meilės, romantikos ir darbo. Dauguma vyrų, su kuriais dirbome, prisipažino, kad pradžioje jie daugiausiai dėmesio skiria mylėjimuisi, bet nori įpareigojamos draugystės, kuri, be mylėjimosi, suteikia ir kitų dalykų.

Jei tikėsite, kad vyrams rūpi vien lova, tapsite priešiška ir įtari, su jumis bus sunku bendrauti. Negalite pradėti susitikinėti su vyrais, jei ant jų griežiate dantį. Jums rūpimi vyrai manys, kad esate per daug pikta ir per daug užsisklendusi, ir jie bus teisūs. Jei iš pat pradžių atrodysite apsėsta sueities fobijos ir įtarinėsite, kad visi vyrai trokšta vien pasimylėti – reikalai tik pablogės.

Pažvelkime į vyrų lytinę patirtį, nes toks supratimas padės jums atsikratyti mito, kad vyrams rūpi vien lova. Dauguma vyrų užauga desperatiškai visomis išgalėmis siekdami lytinių santykių. Nors tai skamba juokingai, bet iš tiesų daugiau metų, nei gali prisiminti, jie jautėsi lytiškai susijaudinę ir lytinio pasitenkinimo trūkumas šį siekį pavertė svarbiausiu dalyku. Mes neteigiame, kad jūs nesijautėte panašiai, bet moterys šį trūkumą dažnai jaučia kitaip. Vyrai paprastai užauga su didele lytinio dėmesio ir pasitenkinimo stoka, o moterims stinga romantikos, rūpesčio ir švel-

naus prisilietimo. Būtent dėl to vyrai nori mylėtis tiek pat, kiek jūs norite romantikos. Poreikio stiprumas netgi skaudina juos ir, *suprantama*, verčia daryti nesąmones. Daug daugiau pasiektumėte tikėdama, kad vyrai kenčia apgailėtiną lytinių santykių badą nei manydama, kad vienintelis jų tikslas yra lova. Nepriklausomai nuo to, ar nutarsite miegoti su vyru ar ne, labiau juos užjausite ir mažiau piktinsitės vyrų geidulingumu. Šitaip jums bus daug lengviau padaryti santykius tokius, kokių norite.

Šeštasis susitikinėjimo mitas. Tik moterys kenčia

Šis mitas yra artimas teiginiui „Tai vyrų pasaulis". Kai kuriose srityse tai tikra tiesa, bet viso gyvenimo platybėje – ne. Jei gyvensite įsitikinusi, kad vyrai maloniai ir lengvai leidžia laiką, kai jūs kenčiate ir kovojate, tai pyksite ant vyrų. Šis pyktis vers jus keršyti vyrams, su kuriais susitikinėsite, ir taip juos atbaidysite. Vyrai jūsų vengs, nes jie nenori nemalonumų.

Džeinė turėjo tokių sunkumų. Širdies gelmėje ji iš tiesų tikėjo, kad vyrų gyvenimas, palyginus su moterų, yra lengvas. Ji mėgdavo sakyti, kad vyrai niekada nebuvę moterų kailyje, todėl ir negali įsivaizduoti, ką mūsų visuomenėje reiškia būti moterimi. Kita vertus, ji, atrodo, niekada nepagalvojo, kad neįsivaizduoja, ką reiškia būti vyru. Netgi priešingai, atrodė, kad ji tariasi puikiai suprantanti vyrų gyvenimą. Ji *žinojo*, kad vyrams daug lengviau nei moterims, ir tiek.

Vienintelis tokio mąstymo nepatogumas buvo vyrų nenoras būti šalia jos. Jiems buvo aišku, kad gyvenimas ypač lengvas nėra niekam – nei vyrams, nei moterims. Juos atstumdavo nuolatinės Džeinės užuominos, kad tik moterys gyvenime yra apribojamos ir turi sunkumų. Net jei susitikinėdama su vyrais ji stengdavosi būti miela, jos įsitikinimas, kad tik moterys kenčia, padarydavo savo.

Jei tikite šiuo mitu, jums reikia pabandyti atsidurti vyrų kailyje. Turite imti suprasti, kad vyrų gyvenimas taip pat ne rožėmis

klotas. Priminsime – mes tai sakome ne tam, kad būtų geriau vyrams. Patariame tai dėl jūsų pačios ir jūsų laimės. Jei per gyvenimą eisite nepastebėdama vyrų skausmo ir sunkumų, manydama, kad jie niekuomet neprilygs moterų kančioms, vargu ar atsiras vyrų, kurie norės su jumis susitikinėti.

Dar pablogindami padėtį vyrai daro viską, ką gali, kad tik priverstų jus tikėti šiuo mitu. Juk jie nuo gimimo mokomi dėtis, kad viskas lengvai sekasi, niekada nesiskųsti, nepasirodyti silpni ir neprašyti kitų pagalbos. Tad vyrų neklauskite patarimo. Palikti likimo valiai vyrai kvailai patvirtina šį mitą, net jei tai ardo jų santykius su moterimis. Tik nuo jūsų priklauso, ar atsisakysite šio mito. Bet jei suprasite, kad vyrų gyvenimas iš esmės yra toks pats sunkus kaip ir moterų, vyrai pajus tai iš jūsų elgesio ir norės su jumis susitikinėti. Kai įstengsite suvokti abi lytis kaip visumą, palenksite į savo pusę vyrus, trokštančius būti šalia jūsų.

Septintasis susitikinėjimo mitas. Vyrai supranta, ko norite, bet tyčia jums to nesuteikia

Madonna dainuoja: *You've got to make him express how he feels, and then you'll know your love is real* („Turi priversti jį išreikšti tai, ką jaučia, ir tuomet suprasi, ar tavo meilė tikra"). Blogesnio patarimo turbūt neįmanoma duoti. Vyrai neslepia savo jausmų – ir nieko kito – tik tam, kad jus kankintų. Kuo daugiau prievartausite vyrus, nesvarbu, dėl ko, tuo labiau jie nuo jūsų tols. Pagalvojusi turbūt prisiminsite, kad jau seniai šią tiesą žinojote. Bet net suprasdama, kad šis mitas neteisingas, vis dėlto gyvenote taip, tarsi vyrai tyčia viską apsunkintų, neduodami jums, ko norite.

Vėliau šioje knygoje patyrinėsime skirtingą vyrų ir moterų elgseną susitikinėjant, skirtingus jų flirto ir bendravimo būdus, dėl kurių kyla nesusipratimų. Kol kas užteks žinoti, kad vyrai nesupranta apie 80 procentų jūsų siunčiamų signalų. Jei manote, kad vyrai tyčia neduoda jums to, ko norite, būtų naudinga pagalvoti, kaip galite aiškiau ir regimiau prašyti.

Kai moteris ko nors iš vyro nori, o jis to neduoda, ji linkusi manyti, kad jos reikalavimas teisėtas, o vyras elgiasi neteisingai. Mes nesakome, kad moterys dėl to klysta – kiek mums žinoma, kiekvienas jūsų reikalavimas vyrui būna tikrai ir visais atžvilgiais teisėtas. Mes teigiame, kad tikėjimas šiuo vyrų atžagarumo mitu it rūdys sugraus bet kokius santykius.

Jei norite sutarti su vyrais, geriau manykite, kad jie dosnūs, nei kad šykštūs ir apribojantys. Jums bus lengva pakeisti nuomonę, jei atkreipsite dėmesį, ką vyrai daro dėl jūsų ir dėl moterų apskritai, ko jie visai neprivalo daryti. Atkreipkite dėmesį į vyrą, laikantį jums atidarytas duris ir pamanykite: „O, štai paslaugus vyras". Įvertinkite jus pietų pakvietusį vyrą užuot svarsčiusi, ko jis už tai tikisi. Pastebėkite, kiek daug vyrų pasirengę rizikuoti dėl moterų, pasiaukoti, kad apsaugotų moteris, o galiausiai visa, ką vyrai daro palengvindami moterų gyvenimą. Įvertinkite vyrų kilnumą. Jūsų santykiams tai duos daug daugiau naudos nei įsitikinimas, kad vyrai nusigręžę nuo jūsų.

Aštuntasis susitikinėjimo mitas. Vyrai negali įsipareigoti

Mūsų klientai vyrai dažnai skundžiasi, kad jų gyvenime sutiktos moterys neįvertina jų. Jiems atrodo, kad pažįstamos moterys nepagiria jų. Tarsi joms labiau rūpėtų vyrą pažeminti, nei iškelti. Vienas iš svarbiausių įgūdžių, kurį įgysite skaitydama šią knygą, tai gebėjimas paversti vyrą laimėtoju. Išmoksite tai daryti natūraliai, iš visos širdies, be melo, apgavystės ir nesižemindamos. Gebėjimas paversti vyrus laimėtojais, jūsų širdies laimėtojais – tai įgūdis, kuris palengvins bet kokius jūsų santykius su vyrais. Bet jei tikėsite mitu, kad vyrai negali įsipareigoti, šalia jūsų esantys draugai jausis ne laimėtojai, o nevykėliai. Dėl to nukentės jūsų santykiai.

Būtų naudinga skirti šiek tiek laiko ir pagalvoti apie vyrų puikų gebėjimą įsipareigoti. Kam vyrai įsipareigoja? Na, jie beveik

aklai įsipareigoja savo karjerai. Dėl savo atsidavimo karjerai vyrai atsisako draugų, šeimos ir net sveikatos.

Kiekvienas vyras turi kokią aistrą. Tereikia tik apsidairyti. Vyras, pavyzdžiui, gali būti aistringai atsidavęs savo automobiliui. Jūs galite ir nepateisinti tokio atsidavimo, bet dėl to jis nei padidės, nei sumažės. Kitas vyras gali būti atsidėjęs įrašyti kiekvieną *Star Trek* laidos epizodą į vaizdo juostą ar įsiminti kiekvieną kada nors parašytos *Monty Python* parodijos žodį. Jis gali būti atsidavęs savo šeimai. Jis gali būti įsipareigojęs uždirbti labai daug pinigų. Jis gali būti nutaręs įrodyti, kad yra nevykėlis. Bet jis kam nors atsidavęs, ir jei paieškosite, pastebėsite, kam. Ir įsitikinsite, kad vyrai tikrai gali įsipareigoti.

Moteris gali skųstis, kad jos vyriškis nemoka įsipareigoti, kai iš tiesų jis tik nenori įsipareigoti jai tiek, kiek ji trokšta. Dažniausiai taip atsitinka ne dėl vyro „negalios įsipareigoti“. Jis puikiausiai pajėgtų, tačiau nenori įsipareigoti būtent tai moteriai ir būtent taip, kaip ši įsivaizduoja. Jam tai atrodo nevertingas pasiūlymas ir jis gali būti teisus.

Šioje knygoje pamokysime jus, kaip vyrui pateikti tokį „įsipareigojimo sandorį“, kurio jis neįstengtų atmesti. Tačiau niekuomet nepavyks to padaryti, jei vis dar tikėsite, kad „tikroji“ kliūtis yra jo negalėjimas įsipareigoti. Norėdama sukurti tokią rimtų santykių viziją, kuri jį užvaldytų taip, kaip yra užvaldžiusios kitos jo gyvenimo sritys, turėsite pastebėti, kaip jis savo gyvenime įsipareigoja. Išmoksite atsidurti jo vietoje, kad rimtus santykius suprastumėte taip kaip jis ir kad apie įsipareigojimus galėtumėte kalbėti taip, kad jis girdėtų.

Mes nejuokaujame apie jus tykantį pavojų, jei tikėsite šiais mitais. Kiekvienas atskirai atrodo nereikšmingas, tačiau bet kuris iš jų gali suardyti jūsų kuriamą bendrystę. Kiekvienas mitas pasėja apmaudą, lemia susvetimėjimą ir sunkumus bendraujant. Paprasčiau pasakius, dauguma moterų, su kuriomis mes susitikome ir dirbome, linkusios tikėti keletu iš šių mitų ir todėl yra vienos.

Jei elgiatės taip, tarytum susitikinėjimo mitai yra patvirtinti faktai, neįtikėtina, kad apskritai galėjote susidraugauti su vyru. Įsivaizduokite mėginanti sukurti visaverčius, romantiškus, meilės kupinus santykius būdama įsitikinusi, kad vyrai yra tokie silpni, jog negali bendrauti su stipriomis moterimis; kad visi gerieji jau vedę arba homoseksualūs; kad moterys kenčia, o vyrai ne; kad vyrų savasis „aš" trapus ir kad iš tiesų jie yra vaikai; kad, šiaip ar taip, visi vyrai menkystos; kad jiems rūpi vien lova ir kad neduoda jums, ko norite, tik todėl, kad apskritai yra sunkaus charakterio. O prie to dar pridėkime mintį, kad pagaliau visa tai nesvarbu, nes vyrai paprasčiausiai negali įsipareigoti. Sunku, kai tokia padėtis, įsivaizduoti gerus santykius, ar ne? Bet vis dėlto dauguma moterų stengiasi tai daryti.

Laimė, galite liautis tikėjusi šiais mitais ir tuomet dauguma su vyrais susijusių sunkumų beregint išnyks. Kiekviena Didžiojo Plano pakopa padės sugriauti šiuos mitus ir išlaisvins jus, kad galėtumėte bendrauti su vyrais laimingai, kūrybingai ir sėkmingai. Pastebėjusi ir supratusi, kokį vaidmenį šie mitai vaidina jūsų gyvenime, su vyrais bendrausite laisviau ir greičiau surasite savo Vienintelį.

Išvada

Sveikos, išsiruošusios į kelionę „Kaip sutarti su vyrais". Prašome visus savo lagaminus pasidėti į viršutines lentynas. Prisisekite saugos diržus, o kėdės atlošą ir stalelį pastatykite vertikaliai. Prasideda išvyka, kurioje pasitaikys duobėtų ir lygių kelių, o kartais galime padaryti ir vieną kitą kilpą. Bet, nepaisant visų vingių ir posūkių, galiausiai pasieksite tikslą – suprasite, ką turite daryti, kad sukurtumėte, sustiprintumėte ir puoselėtumėte sėkmingą bendrystę su vyru.

Mėgaukitės kelione.

ANTRAS SKYRIUS

Įvertinkite save. Ko norite?



Jau sakėme, kad jei nežinote, kur norite nuvykti, tiks bet koks kelias. Galite bet kaip klajoti visą savo gyvenimą: stebėti, kas dedasi aplink, ir pasitenkinti tuo, ką gausite. Tačiau jei visuomet svajojote apie tam tikrą gyvenimą ar troškote tam tikros bendrystės, – gyvendama kaip papuolė nepasieksite norimo rezultato. Atvirkščiai – patirsite nesėkmę ir nusivilsite. Jei tik miglotai įsivaizdavote, ko norite, tai nežinosite, ar jau pasiekėte tikslą. Galite net gauti tai, ko norite, ir neatpažinti, nes jūsų troškimai nebuvo gerai apgalvoti.

Reikia aiškiai žinoti, kokią bendrystę norite sukurti, ir tai yra viena iš dešimties Didžiojo Plano pakopų: tiksliai išsiaiškinti, ko noriu iš vyro ir iš santykių. Žinodama, ko norite, turėsite apibrėžtą tikslą, o tai padės suvokti, ar artėjate, ar tolstate nuo dešimtuko. Jei neįsivaizduojate trokštamo rezultato, mūsų planas sužlugs. Be tikslo mūsų siūloma sistema bus panaši į stalą be vienos kojos: jis gali stovėti, bet nėra patogus nei tinkamas naudotis, o galiausiai nuvirsta. Kai aiškiai suprasite, ko norite ir siekiate, kiekviena vyksmo pakopa bus lengvesnė.

Jei neišsiaiškinsite, kokių santykių norite, turėsite džiaugtis tuo, ką aplinkybės jums pasiūlys, ir užuot pati valdžiusi savo likimą pateksite į aklavietę. Jei aiškiai neįsivaizduosite, kas jums svarbiausia, – nežinosite, į kokias savybes atkreipti dėmesį išbandant vyrus. Nežinosite, su kuriais vyrais verčiau neprasidėti (išskyrus labai akivaizdžius atvejus), ir galiausiai pasitenkinsite patogiais santykiais. Jums užteks, kad vaikinas bus šalia ir atrodys „neblogas“. Jei turėtumėte privalomų savybių sąrašą, ži-

notumėte, kad su juo nereikia likti. Bendraudama ne su tuo vaikinu, negalėsite rasti tinkamo, nes vyras, su kuriuo būsite, užpildys visą jūsų laiką ir psichinę erdvę. Žinojimas, ko norite, ir stiprus įsitikinimas neapsakomai pagelbės ieškant puikaus vyro rimtiems santykiams. Be to, tai padės išvengti tokio žmogaus, kuris padarytų jus nelaimingą.

Pagunda „nutūpti" bus juo didesnė, jei neturėsite konkretaus reikalavimų sąrašo. Paruošti tokį sąrašą ir nepasitenkinti gavus mažiau, nei iš tiesų norėtųsi vienoje ar kitoje gyvenimo plotmėje, moteriai paprastai sunku dėl to, kad ji abejoja savimi. Kelė turėjo tokių sunkumų. Ji bijojo išreikšti savo norus, nes manė esanti su vyrais tokia nevykėlė, jog turi džiaugtis bet kuriuo sutinkančiu su ja bendrauti vyru arba nugyventi gyvenimą viena. Ji bijojo, kad dėl to sąrašo pasijus dar labiau pažeminta neįstengusi rasti to, ko nori, ir galiausiai turės pasitenkinti atsitiktiniu vaikinu. Tai kam vargintis? Vis dėlto dirbdama su mumis ji suprato, kad jos reikalavimų sąrašas yra pirmasis, lemiamas žingsnis.

Kelė patyrė, kad sudarydama draugystės kriterijų sąrašą ir tapdama verta laimėti (Didžiojo Plano antroji pakopa) ji pasiruošė ir nusiteikė susitikti su daugeliu vyrų, norinčių laimėti jos širdį (trečioji pakopa). Pasinaudojusi tuo, ką iš mūsų išmoko, ir „apklaususi" – tai yra flirtavusi ir išbandžiusi – daug vyrų ji suprato, kad gali rinktis. Kelei nereikėjo „nutūpti", nes ji išmoko taikydama savo pasimatymų sistemą perleisti tiek vyrų, kad kuriam nors neatitikus reikalavimų buvo aišku, jog iš ten, kur jis atėjo, ateis ir daugiau. Jos reikalavimų sąrašas, žinojimas, ko iš tiesų nori, buvo vadovas sėkmingai įveikti kitas mūsų programos pakopas.

„Ką daryti, jei žinau, kad jo noriu, o jis manęs – ne?“

Kartais net naudojantis mūsų sistema gali atsitikti taip, kad norėsite vyro, kuris nenori jūsų. Nėra šimtu procentų sėkmingų dalykų. Jei jums to nepasakytume, galėtumėte apšaukti mus melagiais. Bet jūsų trokštamas vyras nenorės jūsų daug rečiau, nei manote, nes dauguma vyrų, su kuriais flirtuosite ir susitikinėsite, skirtingai nuo jūsų beveik nenumanys, ko iš tiesų nori. Jie tarsis žiną, bet kadangi jie niekada nebus prisėdę ir apie tai pagalvoję, tai jų įsivaizdavimai bus labai padriki.

Jei netikite, kad vyrai netikri ir sutrikę dėl trokštamų santykių, pamąstykite apie tai: neseniai buvo atliktas Auburno universiteto tyrimas apie tai, kokių moterų vyrai trokšta, ir jų norai pasirodė esą juokingai prieštaringi ir migloti. Vyrai pageidavo lytiškai nekaltų moterų, bet labai mėgstančių mylėtis. Troško lieknų ir smulkaus sudėjimo moterų, bet su didelėmis krūtimis. Svajojo apie pasaulio gudrybių neišmanančias moteris, bet turinčias atsakomybės patirtį. Norėjo dorų ir santūrių moterų, bet kokečių ir mėgstančių nuotykius. Moteriai pateiktas kaip rimtas, šis savybių sąrašas lengvai išvarytų ją iš proto.

Laimei, Auburno universiteto tyrimas nėra rimtas vyrų reikalavimų moterims sąrašas. Jis tik parodo, kokie vyrai sutrikę ir neišmanantys, ko iš tiesų nori. Vyrai nori jaustis laimingi ir aklai siekia to, kas, mano, atneš jiems laimę: smulkiai sudėtos didžiakrūtės santūrios ir doros koketės, nekaltos mažutės nimfomanės. Nesielvartaukite dėl to. Jei padėsite vyrui jaustis laimingam – o mes patarsime, ką padaryti, kad su jumis jis jaustųsi toks laimingas kaip nė su viena kita moterimi – jis beveik neabejodamas jūsų trokš. Kai tik supras, kaip labai jam patinkate *jūs*, jo neaiškiai svajonių moteris pasiliks nuošalyje.

Nuspręskite, o tada bus matyti

Pasirinkdama tikslus turite nutarti, ko norite. „Noriu draugauti su vyru, kurio ūgis bent 183 centimetrai, kuriam patinka klasikinė muzika ir kuris turi gerą darbą“ – gal taip parašysite savo idealaus vyro savybių sąraše. Jūs pasakėte tai, ko norite. Viskas.

Ar tikrai? Mūsų norus visuomet lydi viena smulkmena, vadinama gyvenimu. Jūs naudositės mūsų programa ir sutiksite daug vyrų. Vertindama juos pagal savo reikalavimus taip pat tikrinsite, ar tie reikalavimai pagrįsti. Gyvenimas parodys, kurios jūsų suformuluotos vyro savybės iš tiesų *būtinos* ir kurie reikalavimai neturi nieko bendro su tuo, ko jums reikia. Pavyzdžiui, sutiksite vyrą, kurio ūgis ne 183 centimetrai; gal jis tik 170 centimetrų ūgio. Tačiau visa kita gali taip puikiai sutapti, kad ūgis neteks svarbos. Tuomet iš savo sąrašo galite išbraukti pageidavimą apie partnerio ūgį.

Yra toks priežodis: „Reikia nuspręsti, o tada bus matyti“. Kai išsiaiškinsite, ko norite iš santykių su vyru, reikės išbandyti tų norų tikrumą. Pirmiausiai sugalvokite, ko norite, o po to įsitikinsite, ar tai tiesa. Nuspręskite, kas jums svarbiausia, o po to įsitikinsite, ar taip yra iš tikrųjų.

Nuspręsti, o po to pamatyti skiriasi nuo reikalavimų atsisakymo tuo, kad atsisakydama pasiduodate. Jūs juk nesakote: „Manau, kad nėra tokių vyrų, kurie atitiktų mano reikalavimus, tai aš juos sumažinsiu“. Tos moterys, kurios taip sako, paprastai neįvykdo visų mūsų programos užduočių. Trečioji pakopa išmokys susitikinėti su *daug* vyrų. Kai jūsų „kartelė“ bus aukštai iškelta, sutiksite tiek daug vyrų, kad kandidatų netrūks. Savo reikalavimus keisite ne todėl, kad, jūsų manymu, nesugebate patraukti vyrų. Savo reikalavimus keisite todėl, kad anksčiau laikyti svarbūs dalykai pasirodys esą visai nereikšmingi.

Idealūs santykiai

O dabar norėtume pakviesti jus į menamą kelionę. Metas pažvelgti į ateitį ir pamatyti, koks būtų jūsų gyvenimas, jei galėtumėte idealiai bendrauti ir jei tai tęstųsi iki senatvės.

Verslo konsultantas Stephenas Covey'us, parašęs knygą *The Seven Habits of Highly Effective People* („Septyni sėkmės numylėtinių įpročiai"), moko žiūrėti į savo gyvenimą taip, tarsi jį matytume būdami gyvenimo pabaigoje. Jei įsivaizduotume, kad į savo dabartinį gyvenimą žiūrime sėdėdami supamojoje kėdėje, tai lengviau galėtume nuspręsti, kokio gyvenimo norėtume šiandien. Tada išryškėtų tai, kas svarbu, o mažiau reikšmingi dalykai išnyktų.

Dauguma žmonių supranta, kad paskutinį sykį apmąstant gyvenimą daug svarbiau yra santykių kokybė už tai, kokiu automobiliu važinėjo ar kokiame name gyveno. Žvelgiant į savo gyvenimą dabar, labai lengva įsivelti į materialiąją jo pusę – juk kasdien labai daug laiko praleidžiame tvarkydami finansinius ir ekonominius išlikimo reikalus. Jei pažvelgsite į savo gyvenimą iš tolimos ateities, išlikimo reikalai išnyks ir bus aiškiau, kokių santykių iš tiesų norite. Turėdama tai galvoje nukeliaukite į savo ateitį. Iš ten pamatysite, kas jums iš tiesų dabar svarbu bendraujant.

Kaip tarėm, taip ir padarykim. Pasiimkite sąsiuvinį ir pieštuką ar tušinuką. Skaitydama šį skyrių ir pritaikydama mūsų programą, sąrašą turėsite koreguoti. Štai ką jums reikės daryti.

Įsivaizduokite, kad susipažinote su savo svajonių vyru, už jo ištekėjote ir kartu pasenote. Atšventėte savo santuokos dešimties, dvidešimties, trisdešimties metų jubiliejus. Viskas buvo nuostabu. Jūs, jau pagyvenusi moteris, sėdite supamojoje kėdėje. Jūsų vyras ir gyvenimo draugas supasi šalia jūsų. Pažvelkite į jį ir, kai pajusite, ką reiškia puikūs, visaverčiai ir patvarūs santykiai, nusišypsokite sau.

Prisiminkite viską, kas per tuos metus buvo – džiaugsmą, trium-

fą, sunkumus ir išbandymus – kodėl buvote kartu ir visą laiką jautėtės (daugiau ar mažiau) laimingi? Kokios jo savybės lėmė patvarius santykius ir leido jaustis su juo laiminga moterimi? Dabar šiek tiek susikaupkite ir apibūdinkite tas savybes.

Kas jums pasirodė svarbu? Daugumą moterų nustebina jų pačių sudaryti sąrašai. Jos pastebi, kad tos savybės, kurios būtų svarbios tokį sąrašą sudarinėjant „šiandien“, kartais pranyksta, kai atsigręžiama į savo gyvenimą iš supamosios kėdės. Gali atkristi reikalavimai dėl ūgio, kai kurie išvaizdos dalykai ar kiti fiziniai ypatumai, ekonominės fantazijos. Ką iš savo sąrašo sužinojote?

Būtų naudinga pažiūrėti į kieno nors kito sąrašą, kad galėtumėte tiksliau ir aiškiau išreikšti savąsias mintis. Štai kai kurios savybės, kurias atlikdama šį pratimą parašė Triša. Ji teigė, jog jųdviejų santykiai su vyru „buvo“ patvarūs ir laimingi, nes:

- Jis iš prigimties buvo linkęs paremti.
- Aš visada jaučiau, kad jis mano pusėje.
- Jis mokėdavo mane kritikuoti nepriversdamas gintis.
- Aš niekada nesibaiminau, kad jis lytiškai santykiaus su kita moterimi.
- Jis turėjo bruožų, kuriais aš be galo žavėjausi.
- Aš žavėjausi jo profesiniu meistriškumu, įgūdžiais ir gebėjimais.
- Jis visada priversdavo mane juoktis, galėdavo prajuokinti net tada, kai jausdavausi nusiminusi.
- Jis praskaidrindavo mano nuotaiką labiau nei bet kas kitas pasaulyje.
- Jis visada pasakydavo tai, kas būdavo reikalinga.
- Jis buvo ypač kultūringas ir nepaprastai vertino sąžiningumą ir dorumą.
- Jis visada buvo kilnus ir mane palaikė.
- Jis turėjo draugų, su kuriais man būdavo nepaprastai smagu.

- Jis buvo žavus ir įdomus.
- Jam, kaip ir man, labai patiko ir vis dar patinka gyvūnai ir sodininkystė.
- Jam labai patikdavo su manimi ilgai vaikštinėti.
- Jis visada buvo labai geidulingas ir kūniškas.
- Jis visada mane glamonėdavo ir jam patiko mylėtis.
- Jis mokėjo mylėtis smagiai, nevaržomai, džiaugsmingai ir aistringai.
- Jis skatindavo mąstyti – mums niekada nepritrūkdavo pokalbio temų.

Dabar turbūt norėsite šiek tiek patobulinti savo sąrašą. Toks jūsų poreikius iš tiesų atitinkantis sąrašas yra svarbus žingsnis kuriamos laimės link.

Sąrašo tobulinimas

Anot pažinčių ekspertės Juli Vinik (www.matemagic.com), gyvybiškai svarbu tokį sąrašą turėti ir nuolat jį pakoreguoti. J. Vinik teigia, kad moterys turi nutarti, kokias svarbiausias savybes privalėtų turėti jų norimas vyras, kokie turėtų būti jų santykiai, ir rasti būdų, kaip išbandyti, ar vyrai turi sąraše išvardytas savybes (kaip tai daryti, aiškinsimės per visą knygą). Jos tyrimas rodo, kad sėkmingiausiai vyrus galima atrinkti nutarus, kurie bruožai yra svarbiausi ir kurie nesvarbūs, o po to naudojantis šia informacija susitikinėti su galimais partneriais. Bet kuris reikalavimų neatitinkantis kandidatas greitai atmetamas. Dabar, kai jau turite savo sąrašą, reikia iš naujo įvertinti tai, kas jums svarbu, ir sąrašą pasiruošti taip, kad būtų galima greitai pritaikyti įvertinant sutiktus vyrus.

REIKALAVIMAI

Pasidėkite prieš akis sąrašą. Apibraukite penkis ar dešimt „raktažodžių“, kurie pirmiausiai išsiskiria iš kitų. Iš savo sąrašo į švarų popieriaus lapą išrašykite išskirtus žodžius. Jei patogu, savo nuožiūra suskirstykite savybes į dideles grupes. Tie žodžiai, kuriuos jūs apibrauksite ir išrašysite, taps esminė jūsų savybių sąrašo dalis. Kai Triša atliko pratimą, per kurį įsivaizdavo save supamojoje kėdėje žvelgiančią į buvusį gyvenimą, ji išrašė tokias pagrindines vyro, su kuriuo ji tarėsi nugyvenusi visą gyvenimą, savybes. Trišos vyras turi būti:

- Palaikantis
- Ištikimas
- Turintis gerą humoro jausmą ir smagus
- Kultūringas
- Skatinantis mąstyti
- Žavus
- Geismingas

Pagrindinės savybės

Paprastai vyrui keliami reikalavimai visų pirma susiję su elgesiu ir vidinėmis savybėmis, bet jūs taip pat galite ieškoti tokio vyro, kuris kaip nors ypatingai atrodo, domisi tam tikrais dalykais ar uždirba tiek ir tiek pinigų. Kai pažiūrėsite į savo sąrašą, vėl pagalvokite ir nutarkite, ar dar yra kokių nors kitų savybių, kurios būtinos idealiems santykiams. Tada išrašykite keturias svarbiausias vyro savybes, dėl kurių, jūsų manymu, nėra ko svarstyti.

Užsisvajojusi apie patvarius santykius Triša suprato: jos įsivaizduotas vyras turėtų mylėti gyvūnus. Bonė per šį pratimą paaiškėjo, kad ji negalėtų rimtai bendrauti su vyru, kuris už ją žemesnis. Kadangi Bonė buvo aukšta moteris, vyro ūgis jai buvo nesvarstytina savybė. „Žinau, gali skambėti kvailai, bet svajodama apie idealų vyrą įsivaizduoju mus apsikabinusius, šokančius,

laikančius vienas kito ranką ir visą laiką aš į jį žiūriu pakėlusi galvą. Tai daryti su žemesniu vyru būtų neįmanoma". Būdama atvira sau ir sąžiningai išvardijusi visus reikalavimus, ji galiausiai susiras tokį vyrą, kokio trokšta.

Molei trisdešimt vieneri ir ji visada svajojo būti motina. Atlikus pratimą paaiškėjo, kad jai netiktų joks vyras, kuris per pirmuosius penkerius metus nenorėtų turėti vaikų. Ji nutarė, kad pirmąjį vaiką norėtų pagimdyti per penkerius artimiausius metus ir kiekvienas vyras, su kuriuo ji draugautų ar už kurio ištekėtų, turėtų norėti to paties.

Reičel – laukinė moteris. Ji menininkė ir gyvena bohemiškai. Ši moteris keliauja po visą šalį, gatvėse ir roko koncertų metu pardavinėdama papuošalus. Reičel visada apsimetinėjo, kad nori namų ir pastovaus vyro. Atlikusi šį pratimą suprato, kad idealius santykius įsivaizduoja su tokiu vyru, kuris keliautų su ja po pasaulį. Jai paaiškėjo, kad labiausiai vertintų ištikimą draugą, kuris norėtų pamatyti pasaulį ir būtų pasiruošęs nuolat patirti nuotykius.

Norėtume, kad labai įsijaustumėte ir nutartumėte, ko iš tiesų trokštate. Norėtume, kad išsiaiškintumėte, kokias vyro savybes galėtumėte nuoširdžiai priimti ir kokių ne. Jūs turite galimybę apibūdinti savo svajonių santykius. Tyrinėkite vis atidžiau, kol suprasite, kas padarys jus laimingą ilgam. Vis dar įsivaizduokite, kad jūs supamojoje kėdėje prisimenate savo gyvenimą, visus savo patirtus ir padarytus stebuklingus dalykus, ir vis atkreipkite dėmesį į tas vyro savybes, kurios buvo būtinos, kad nuostabieji dalykai įvyktų.

Geros savybės, bet nebūtinos

Kai peržiūrėsite savo sąrašą, galite rasti tokių savybių ir bruožų, kurie atrodo svarbūs, bet nėra būtini. Šios savybės – lyg puikūs priedai, bet ir be jų jūs tikrai jaustumėtės laiminga.

Iš Trišos sąrašo sprendžiant, viena didžiausių jos vyro teigiamybių būtų pomėgis dirbti sode. Jai patiko sodininkystė ir dirbti

kartu su draugu būtų tikras džiaugsmas. Šiek tiek vėliau paaiškėjo, kad drauge dirbti sode būtų smagu ir gera, bet to negalima laikyti svarbiu reikalavimu vyrui. Triša taip pat norėjo žmogaus, kuris mėgtų būti su jos bičiuliais, bet paaiškėjo, kad ir tai – mielas, tačiau nebūtinas priedas.

Bonė dievino operą ir visada tikėjosi rasti vyrą, kuris mėgs tą patį. Bet atlikusi minėtąjį pratimą suprato, kad nors opera yra jos aistra, ja nebūtinai turi degti ir tas vyras, už kurio ji ištekės. Bonei dar patiko raumeningi vyrai apžėlusiomis krūtinėmis. Ji grožėjosi stipriu kūnu ir kvaito vyro milžino glėbyje. Pratimas padėjo suvokti, kad ši savybė paįvairintų santykius ir kad magėtų pasipuikuoti savuoju „milžinu" prieš draugus, tačiau santykiai gali būti tokie pat visaverčiai ir su normaliai sudėtu vyru. Galiausiai juk yra kitų, daug svarbesnių, savybių.

Krisė mėgo roko muziką. Ji eidavo į koncertus ir ištisas naktis šokdavo. Jos vaikinai visada buvo muzikantai ir laiką ji nuolat leisdavo prie scenos. Pasvarsčiusi, kaip turėtų atrodyti idealūs santykiai, ji suprato, kad pasitenkintų lankydama roko koncertus ir su draugėmis. Jei vyrui nepatiktų taip leisti laiką, šiaip ar taip, jiedu galėtų nuostabiai bendrauti. Tai neturėtų būti kliūtis ir nesumenkintų kitų, svarbesnių, savybių. „Juk po 25 metų nerūpės, – svarstė ji, – ar vyrui patinka roko muzika, ar ne? Kitos savybės bus daug svarbesnės".

Molė prisipažino: „Svajodama apie santuoką aš visada skrajodavau padebesiais: norėdavau turėti vyrą, kuris remtų mane finansiškai, ir būti jo nepaprastoji, branginama princesė". Pratimas Molei atskleidė, kad ji įsivaizdavo trokštanti turtingo vyro, bet jai reikėjo ne pinigų, o saugumo. Iš tiesų Molė dirbo labai gerai apmokamą darbą ir jai pačiai puikiai sekėsi verslas. „Labiausiai už viską trokštu tikro partnerio – tokio žmogaus, kuris palaikytų mane ir nelaimėje, ir džiaugsme. Būtų puiku turėti daug pinigų, bet dar svarbiau, kad vyras mokėtų užjausti ir paremti".

O dabar imkite ir išvardykite keletą vertingų, tačiau rimtiems santykiams nebūtinų vyro bruožų. Svarbu juos užrašyti, kad pradėjusi susitikinėti šiuo sąrašu galėtumėte pasinaudoti ir taip išbandyti vyrą.

Išbandymas

Tai kaipgi įvertinti vyrą ir sužinoti, ar jis turi šias savybes? Skyriuose apie flirtą (6 ir 7 skyriai) ir vertinamuosius pasimatymus (8 ir 9 skyriai) išmokysime jus, kaip naudojantis sąrašu išbandyti vyrus. Kituose skyriuose toliau tyrinėsime išbandymo veiksmus. Kol kas jums reikia suprasti pagrindinius vyrų patikrinimui reikalingus įgūdžius.

Norėdama tinkamai išbandyti vyrą turite atsižvelgti į keletą veiksnių: jo parodomąjį elgesį, jo pastebimą elgesį ir savo atsaką jam. Šie veiksniai padės pasirengti įvertinti vyrą ir išsiaiškinti, kaip jis atitinka jūsų reikalavimus.

Pastebimos savybės yra tos, kurias galite matyti. Pavyzdžiui, jei norite tam tikros figūros vyro, lengvai galite įvertinti vien pasižiūrėjusi į jį. Be jokių klausimų. Jei, sakykime, norite kantraus vyro, įsidėmėkite, kaip jis elgiasi jums pavėlavus, ir tirkite jo kantrybę (daugiau apie tai 7 skyriuje). Galite net paruošti idealų pasiteisinimą tokiam atvejui ir pažiūrėti, kaip jis jį priims. Išsiaiškinusi svarbiausius reikalavimus ir papildomas savybes, remkitės šiuo sąrašu ir išbandykite galimus draugus.

Galite vertinti vyrą ir pagal savo reakciją. Vienas iš Trišos reikalavimų vyrams – „skatinantis mąstyti". Ar vyras turi šią savybę, priklauso nuo to, ar jis sugeba sudominti, ar ne ir ar kalbėdamas parenka įdomias temas. „Jei jis negali sudominti manęs per vieną vakarą, tai kaipgi jis įstengs išlikti man įdomus visą gyvenimą?" – teisingai pabrėžia ji.

Išbandyti vyrą yra pagrindinis dalykas, todėl kituose skyriuo-

se pakalbėsime apie tai daugiau. O dabar bus labai naudinga pradėti nuo to, kaip atpažinti gerąsias vyro savybes.

Įvertinimas

Dabar jau turėtumėte būti sudariusi reikalavimų savo išsvajotajam vyrui sąrašą, taip pat išsiaiškinusi savo pagrindinius tikslus, vizijas ir troškimus. Dabar, kai nemažai laiko praleidote sudarinėdama šį sąrašą ir savo sielos gelmėse ilgai ieškojote atsakymo į klausimą, ko iš tiesų norite..., spėkite, kas nutiks? Bėda! Jūsų gyvenime pasirodys vyras ir visą teoriją paleis vėjais.

Tikslo pasirinkimo paradoksas yra tas, kad iš tiesų pradėjus bendrauti su vyru tos savybės ir elgesys, kuriuos anksčiau laikėte būtiniausiais, gali pasikeisti. Įsisiūbavus romantiškai draugystei jūsų ankstesnis noras susitikinėti tik su tam tikro svorio, ūgio ar konkrečių pomėgių vyru gali atrodyti mažiau reikšmingas.

Tai natūralu. Kai siekiate, ko norite, svarbu nuolat iš naujo įvertinti savo sąrašą. Jei ir toliau iš visų jėgų sieksite aiškumo, sąrašas taps gyvu ir kvėpuojančiu dokumentu, užuot likęs nesikeičianti atmintis ar tarsi akmenyje iškaltos taisyklės, į kurias daugiau nė nežvilgtelėsite. Mes patariame jums naudotis savo sąrašu išbandant, ar vyras turi būtinas savybes. Gali būti ir tokių savybių, kurių dabar norite, bet pradėjus susitikinėti su vyru jos pasirodys nesvarbios. Norime, kad prieš pasirinkdama vyrą būtumėte gerai išsiaiškinusi savo vertybes ir reikalavimus, ir jam pagaliau pasirodžius bei apvertus jūsų gyvenimą aukštyn kojom nesijaustumėte visai nepasiruošusi.

Kai susitikinėsite, vis peržiūrėkite savo sąrašą galvodama apie tolimą ateitį. Viena iš Džeinės sąrašo savybių buvo dideli jos idealaus vyro raumenys. Kai padėjome jai suvokti santykių tikslus po dvidešimties ir po penkiasdešimties metų, ji suprato, kad raumenys nėra pati svarbiausia vyro savybė (nors tai būtų nuosta-

bu). Kai kurios moterys teigė, kad per dvidešimt metų iš tiesų svarbu tapo tai, ar vyras yra geras tėvas, linksmas, pastovus, puikus klausytojas, gerai sutariantis su šeima ir emociškai artimas. Laikui bėgant tokie dalykai, kaip tos pačios mėgstamos knygos, muzika ar filmai, kūno sudėjimas ar pinigai, pasirodė ne tokie reikšmingi. Siūlome jums šį vaizduotės seansą tęsti tol, kol susikursite tikrovišką ir patrauklų esminių savybių vaizdą. Kuo aiškiau žinosite, ko iš vyro norite, tuo lengviau jį atpažinsite, kai jūsų keliai neišvengiamai susieis.

Gali būti ir taip, kad vyras, su kuriuo draugausite, pakeis jūsų nuomonę apie tai, kas svarbu. Džeinei gali atrodyti, kad jos idealus vyras turi būti raumeningas vien todėl, kad ji nori susitikinėti su žaviu vyru, nors tokie santykiai retai būna sėkmingi. Tada ji gali nuspręsti pakeisti sąrašą arba atsisveikinti su tuo vaikinu. Kiekvieną sykį ji sąmoningai pasirinks savo ateitį.

Termino nustatymas

Dabar, kai jau sudarėte ir iš naujo įvertinote savo sąrašą, laikas parengti „meilės verslo planą"– jūsų veiksmų seką. Mes žinome, kad vien svajonės ir tikslai be jų įgyvendinimo plano veda į nesėkmę ir nusivylimą. Jūs privalote turėti planą.

Įsivaizduokite, kad esate lakūnė, skrendate į Norvegiją ir neturite nė menkiausio supratimo nei kaip rasti kelią, nei kaip valdyti lėktuvą. Jei apskritai įstengėte pakilti, ko gero, tai bus labai trumpas skrydis, kuris baigsis tragedija. Turėti veiksmų planą yra tolygu suprasti lėktuve esančių navigacinių prietaisų rodmenis. Išmokti pakilti yra toks pats darbas, kaip įtikinti save eiti ir susitikti su vyrais. Išmokti valdyti jau pakilusį lėktuvą tolygu suprasti, kaip išlaikyti vyro dėmesį jums ir išbandyti jį. Nutupdyti lėktuvą skrydžio pabaigoje – tai tarsi patirti, kaip įsipareigoti rimtiems santykiams. Jūsų veiksmų planas yra kon-

kretus dokumentas, kuriuo vadovausitės vykdydama šį sumanymą ir kuris padės suprasti, kaip pasiekti tikslą pačiu trumpiausiu keliu.

Pagrindinės veiksmų plano dalys

Svarbiausia jūsų veiksmų plane bus konkretūs ir apgalvoti veiksmai, kurie priartins jus prie vyrų pasaulio. Šį procesą pradėkite prisimindama savo rimtų santykių tikslą. Galbūt pagrindinis jūsų tikslas – ištekėti, bendrauti abiem pusėms įsipareigojus ar bent turėti draugą. Pavyzdžiui, pasitelkime tikslą ištekėti. Veiksmų plano viršuje parašysite: „Mano pagrindinis tikslas – ištekėti".

Kitas žingsnis – susitikinėti, kol įgyvendinsite savo tikslą. Išsikeldama tikslus būkite begėdė ir įžūli, bet kartu venkite pagundos užsibrėžti per daug. Tarkit sau, kad malonu užbaigti darbą greičiau, nei planuota. Viena moteris nutarė ištekėti per šešis mėnesius. „Taip gali atsitikti, – sakė ji mums. – Viskas įmanoma, ir aš sakau, kad taip įvyks". Mums tai atrodė įmanoma, bet mažai tikėtina, todėl pasiūlėme jai šiek tiek pailginti laiką. Norime, kad tikėtumėte stebuklais, bet kartu mąstytumėte tikroviškai.

Kai kurių mūsų paskaitų dalyvių tikslai buvo tokie kuklūs ir atsargūs, kad neteikė įkvėpimo ir tapo bereikšmiai. Viena moteris nusprendė sukurti įpareigojamą bendrystę su vyru per penkerius metus. Mes jai pasakėme, kad net blogiausiu atveju susirasti draugą prireiks daug mažiau laiko. Jei tikslai bus nukelti taip toli į ateitį, bus sunku įžvelgti, kaip dabarties veiksmai padeda jų siekti. Turėkite ir šiek tiek optimizmo.

Numatysime apytikslį šio sumanymo terminą. Turite pasirinkti tiek laiko, kuris įkvėps jus, bet bus realus. Reikia suvokti savo padėtį ir išsikelti tikslus, kurie būtų susiję su ankstesne patirtimi ir įkvėptų gyventi, nepaisant ankstesnių suvaržymų. Kai apsispręsite dėl termino, užrašysite datą, pavyzdžiui, taip: „Mano tikslas – ištekėti per artimiausius dvidešimt du–dvidešimt penkis mėnesius, iki ______ (konkreti data)".

Kai užrašysite datą, iki kurios turite pasiekti galutinį tikslą, kitas žingsnis bus padalyti laiką į mažesnes atkarpas. Žinodama, kad norite ištekėti per dvidešimt du mėnesius, galite nuspręsti, ir kada norite būti susižadėjusi. Sužadėtuvės bus antrasis plano skyrius. Savo planu numatykite ir pasirengimą vestuvėms, turbūt norėsite tam skirti nuo devynių iki dvylikos mėnesių. Sakykime, kad skirsite devynis mėnesius. Jei vestuvių datą numatysite po dvidešimt dviejų mėnesių skaičiuojant nuo šiandien ir iš to laiko atimsite devynis mėnesius pasiruošti vestuvėms, tai sužadėtuvių data bus maždaug tryliktas mėnuo skaičiuojant nuo šiandien. Naudodama tą pačią formulę užrašysite: „Aš būsiu susižadėjusi po trylikos–šešiolikos mėnesių, arba iki _______ (konkreti data)". Jei sunku tai įsivaizduoti, susidarykite tvarkaraštį įtraukdama į jį visas užduotis, kurias reikia atlikti siekiant tikslo, pradedant santuoka ir vardijant atgaline tvarka. Kai išvardysite, ką reikia įvykdyti, jūsų sąrašą gali sudaryti dvidešimt, o gal tik penki ar šeši skirsniai. Šiaip ar taip, nurodykite visas datas, iki kada užduotys turėtų būti atliktos.

Dabar esate pasiruošusi žengti kitą sumanytą žingsnį. Jau žinote, kad jei norite ištekėti per dvidešimt du mėnesius, per artimiausius trylika mėnesių turėsite susižadėti. Tuomet galite savo tikslą pavadinti „susižadėti" ir jį vėl suskaidyti į mažesnius skirsnelius. Gal kitas skirsnelis bus nutarti, iki kurios dienos norėsite pirmą kartą kalbėtis apie santuoką su būsimuoju jaunikiu. Neįtikėtina, kad pats daug neplanavęs ir apie tai nesvarstęs vyras pirks sužadėtuvių žiedą ir pasipirš. Manome, kad galite pradėti kalbėti apie sužadėtuves maždaug šešis mėnesius prieš tai, kai jis turėtų nutarti pirkti žiedą. Vėl paimkite planą ir užrašykite: „Su savo galimu vyru kalbėsiu apie santuoką per artimiausius septynis–dešimt mėnesių, arba iki _______ (konkreti data)".

Toliau atgaline tvarka pildykite savo meilės planą. Kitas žingsnis būtų taip tvirtai ir atsakingai draugauti, kad net galėtumėte prabilti apie santuoką. Kad vyras svarstytų apie santuoką, reikia

su juo draugauti bent tris–keturis mėnesius. Mūsų siūlomu būdu toliau užrašykite: „Įsipareigosiu draugystei per tris artimiausius mėnesius, arba iki _______ (konkreti data)".

Ir vėl ženkime atbuli. Jums trūksta tik vieno dalyko – vyro. Jei artimiausius tris mėnesius norite rimtai draugauti, turite susirasti draugą. Kaip jau žinote, dauguma vaikinų nelinkę įsipareigoti. Vyrui reikės bent dešimties–dvylikos savaičių, kol jis panorės rimtai bendrauti tik su jumis. Tad, mūsų pasiūlymu, užrašykite: „Susirasiu draugą per artimiausius tris mėnesius, arba iki _______ (konkreti data)".

Jums reikės padraugauti su dešimčia arba dvidešimčia, o gal ir daugiau vaikinų, kad susirastumėte tokį, su kuriuo norėsite draugauti ilgai. Pasakykite sau, su kiek vyrų bendrausite per tuos tris mėnesius. „Per kitas dešimt savaičių, arba iki _______ (konkreti data), aš susitikinėsiu bent su aštuoniolika skirtingų vyrų".

Dabar jau matote, kaip galima naudotis šiuo planu, kad išsiaiškintumėte, ką galite nuveikti šiandien, kas pajudins visą įvykių grandinę ir galiausiai atves į tikslą. Kai sudarysite tvarkaraštį, bus aišku, kokias užduotis reikia atlikti. Gulint lovoje ir svajojant apie santuoką, veiksmai, kurių turite imtis, atrodo painūs, neįgyvendinami ir migloti. Savo plano ir tvarkaraščio padedama visada žinosite, ką daryti toliau.

Turėdama planą ir tvarkaraštį galėsite nuspręsti, ar lengva bus pasiekti pagrindinį tikslą. Kai kurios veiksmų plano dalys gali pasirodyti tiesiog neįgyvendinamos. Jei taip, keiskite savo tvarkaraštį, taisykite jį tol, kol atrodys įgyvendinamas. Dauguma mūsų paskaitų dalyvių savo planą taiso keletą kartų, kol jis tampa tikroviškas. Šiai užduočiai atlikti skirkite maždaug valandą ar dvi.

Mes teigiame, kad kuo aiškiau užrašysite savo tikslus, tuo didesnė tikimybė, kad juos pasieksite. Dauguma žmonių vengia aiškumo, ypač kai kalbama apie tuos tikslus, kurių jie metų metus išsisukinėjo. Sudaryti veiksmų planą su konkrečiais „reikia..." yra viena iš svarbiausių jūsų sėkmės sąlygų. Išmokusi žengti

pirmuosius žingsnelius, įgausite jėgų ir pasitikėjimo, kurie neš jus pirmyn. Jums reikės imtis tokių veiksmų kaip: flirtuoti su pasirinktais vyrais, šypsotis pasirinktiems vyrams, pakviesti į pasimatymą pasirinktus vyrus, lankytis vienišų žmonių renginiuose, paduoti į laikraštį numatytą skaičių pažinčių skelbimų ar bendrauti su pasirinktais žmonėmis internetu. Prie savo tikslo artinsitės įvykdydama kiekvieną plane nurodytą veiksmą.

Patariame jums veiksmų planui sukurti skirti tiek laiko, kiek prireiks, ir dažnai jį atnaujinti (apie tą plano dalį, kur numatyta pažintis su vyrais, plačiau pakalbėsime 4 ir 5 skyriuose). Pagrindinė plano paskirtis yra padėti jums pamatyti, kiek jau pasiekėte kurdama trokštamus santykius.

Naudokitės juo

Dauguma žmonių iš anksto pasmerkia save nesėkmei nesuteikdami savo planui tinkamos, patogios naudoti struktūros. Dauguma žmonių išsikelia nuostabiai įkvepiantį tikslą, susijaudina ir pasiryžta jį pasiekti, o vėliau viską pamiršta. Kiti žmonės pasiduoda vos susidūrę su pirmais sunkumais ar jėgų išbandymu. Reikia ieškoti konkrečių būdų, kaip išlaikyti tikslus gyvybingus ir nenukrypti nuo veiksmų plano. Savo tikslus ir ką reikia padaryti užrašykite sąsiuvinyje ar kokioje nors kitoje kasdien matomoje vietoje, pavyzdžiui, ant vonios veidrodžio ar šaldytuvo durų, automobilio vairo ar kur nors kitur, į ką dažnai pasižiūrite. Kuo lengviau bus laikytis veiksmų plano, tuo didesnė tikimybė, kad pasieksite savo pagrindinį tikslą.

Visi manė, kad Andrėjai galvoje vėjai švilpavo. Ji užmiršdavo susitarusi susitikti su draugais, kad reikia nusiųsti sveikinimo atvirutes ar paskambinti žmonėms svarbių švenčių proga. Andrėja kreipėsi į mus todėl, kad jai nepavykdavo išsaugoti vyro. Ji mokėjo taip elgtis, kad vyras pakviestų ją į pasimatymą, bet draugystė neilgai trukdavo. Mes padėjome Andrėjai sudaryti veiksmų planą ir greitai sužinojome, kad ji nemokėjo laikytis susitari-

mų ir pažadų. Ši moteris ėmė keisti visą savo gyvenimą paprasčiausiai įsigijusi užrašų knygutę. Andrėja pradėjo užsirašinėti visus susitarimus ir ėmė iš anksto planuoti, kada siųs atvirutes draugams ir šeimos nariams. Tada pasikeitė ir jos santykiai su vyrais. Andrėja ėmė daryti tai, ką buvo numačiusi, nes nuolat turėjo prieš akis užrašų knygutę. Ji pradėjo laiku ateiti į pasimatymus ir net ėmė juos planuoti prieš savaitę – ko anksčiau niekaip nebūtų įstengusi padaryti. Kai Andrėja susikūrė sistemą, kaip laikytis savo veiklos plano ir tikslų, jai pradėjo labiau sektis visose gyvenimo srityse.

Patariame kiekvieną tikslą skaidyti į kuo mažiau dalių, kol prieisite prie to, ką galite padaryti šiandien. Pavyzdžiui, Barbora turėjo tikslą per tris mėnesius nueiti į dešimt pasimatymų. Ji nusprendė, kad pirmąjį mėnesį nueis į tris pasimatymus, antrąjį irgi į tris, o paskutinįjį į keturis. Tada Barbora suskaičiavo, kad pirmus du mėnesius ji turėtų nueiti į pasimatymą kas dešimt dienų, o per paskutinį mėnesį – kas septynios dienos. Ji paruošė sumanymo planą, kad galėtų įvykdyti šias užduotis. Iš savo patirties Barbora prisiminė, kad iš dvylikos vaikinų, su kuriais ji flirtuodavo, į pasimatymą ją pakviesdavo vienas. O draugaudavo tik su vienu iš keturių ją į pasimatymą pakvietusių vaikinų. Tuomet Barbora išsiaiškino, jog turinti flirtuoti su keturiasdešimt aštuoniais vyrais, kad galėtų su vienu susidraugauti. Nepulkite į paniką, mes ne matematikos mokytojai ir patarsime jums, kaip tai padaryti. Barbora paprasčiausiai apytiksliai nustatė, kiek flirto žaidimų baigdavosi pasimatymu ir kiek pasimatymų baigdavosi draugyste. Iš pradžių tai gali bauginti, bet kai įstengsite planuoti pasimatymus ir apibrėžti jų skaičių, daug aiškiau įsivaizduosite, ko reikia norint pasiekti tikslą. Tada galite pakeisti įvykių eigą, nelygu, ko pageidaujate, nepamiršdamos pakeliui pasitaikančių sunkumų.

Žymėkitės vyrus

Dar viena naudinga priemonė, pagyvinanti sumanymą, yra įvykių žymėjimasis. Žymėjimo sistema pirmiausiai reikalinga tam, kad greitai ir lengvai galėtumėte stebėti, keisti ir tvarkyti vyksmą. „Raudonasis kryžius" yra sumanęs diagramas, kviečiančias žmones veikti. Dabar visur galima pamatyti jų kylantį kraujo matuoklio stulpelį. Bendruomenės nariai kiekvieną sykį gali matyti, kiek jau padarė siekdami tikslo, – kiek pasipildė termometro stulpelis? Mes patariame rasti būdą, įgalinantį matyti, kiek jau padarėte siekdama tikslo. Štai keletas dalykų, kuriuos galėtumėte stebėti ir žymėti savo lentelėje ateinančius mėnesius:

- Planuojamas pasimatymų skaičius per tam tikrą laiką
- Su kiek vyrų flirtuojate
- Kiek pažinčių skelbimų parašėte ir į kiek atsakėte
- Į kiek renginių nuėjote
- Kiek bičiulių paprašėte supažindinti jus su vienišais vyrais
- Kiek kartų pasiskelbėte internete

Sukurti savistabos sistemą svarbu todėl, kad ji padeda pamatyti, kiek jau pasiekėte, palyginus su galutiniais uždaviniais. Lentelėje taip pat turėtų būti skiltis pažymėti, ar įvykdėte tai, ką buvote numačiusi, ir skiltis pažymėti, kas sutrukdė jūsų sėkmei. Galite net prisiminti mokyklos pagyrimus už gerą elgesį ir kiekvieną kartą, kai atliksite ką nors iš savo sąrašo, pagirti save ar pasidovanoti kokią smulkmenėlę.

Įkvepiantis vaizdas

Mes taip pat siūlome susikurti kokį nors įkvepiantį vaizdą. Tokio vaizdo prasmė bus pažadinti troškimą pasiekti tikslą ir niekada jo neužmiršti. Tai bus jūsų skatinamasis veiksnys. Įkvepiantis vaizdas – kad ir paveikslėlis su besibučiuojančiais įsimylėjėliais bei apačioje ranka užrašytais žodžiais „Susituokę birželį" – ar išradingesnis meno kūrinys, padarytas iš nuotraukų ir šūkių, padės jums išsaugoti troškimą ir visas jėgas skirti tikslui pasiekti.

Viena iš mūsų paskaitų lankytojų sukūrė labai ją skatinusią kompoziciją. Ji iš žurnalų išsikirpo šaunių ir patrauklių vyrų nuotraukas, suklijavo jas ant didelio plakatinio popieriaus lapo ir atspausdino savąjį trokštamų vyro savybių sąrašą. Tame plakate ji paliko laisvos vietos, kad galėtų išvardinti visus vyrus, su kuriais draugavo, ir pažymėti, ar jie atitinka, ar ne gyvenimo draugo reikalavimus. Plakatą ji pritvirtino ant savo miegamojo sienos, kad galėtų kasdien jį matyti. Mergina pripažino, kad ši kompozicija skatino jos ryžtą ieškoti vyro ir nenusiminti, kai vyrą tekdavo atstumti.

Geriausiai tiktų toks vaizdas, kuriame būtų kas nors jums ypač asmeniška. Tai turėtų ką nors jums reikšti ir dirginti vaizduotę. Šis vaizdas šauks jus pirmyn. Tai gali būti kas nors visai nedidelio, pavyzdžiui, kortelė su viršuje pakeverzotu šūkiu, kurią galėtumėte pasidėti ant savo stalo ar nešiotis piniginėje, užrašas, priklijuotas ant vonios veidrodžio, plakatas ant sienos ar net grandinėlė ant kaklo, kuri jums turėtų ypatingą reikšmę. Jums rinktis. Vienintelė sąlyga šiam įkvėpimo daiktui – kad kasdien į jį pasižiūrėjusi prisimintumėte savo tikslą.

Susiraskite, kas jus paremtų

Dauguma vienišų moterų daro dar vieną esminę klaidą – jos linkusios veikti po vieną. Jos leidžia savo gėdai, liūdesiui ar kitokiems jausmams atskirti jas nuo kitų. Todėl aplinkiniai negali padėti joms šiuose ieškojimuose. Mes labai skatiname moteris susirasti bičiulę ar net jų grupę, kad viena kitai padėtų susirasti vyrus. Jūs net galite viena su kita pasitarti, suteikti viena kitai tuo metu reikalingą pagalbą ir draugystę.

Geriausiai būtų suburti komandą, susidedančią iš kuo daugiau bičiulių, šeimos narių, bendradarbių, kolegų, netiesioginių pažįstamų, tolimų pusseserių, politikių, sportininkių, mylimų žmonių ir visų, ką tik galite įsivaizduoti. Paprašykite keleto draugių, kad jus paremtų, ir nuolat su jomis kalbėkitės apie savo naująjį

siekį susirasti vyrą. Kalbėjimasis apie jūsų susitikinėjimo žaidimą padidins galimybes laikytis žodžio ir nenutraukti jo.

Jei norite greitų ir veiksmingų rezultatų, patariame susirasti mokytoją. Mokytojas ar patarėjas nukreips jus tinkama linkme ir neleis sustoti. Mokytojas sulaikys jus nuo neteisingų sprendimų. Jei atsidūrėte keblioje padėtyje, mokytojas drąsins jus ir patars, ką daryti toliau. Garsūs sportininkai, tokie kaip Michaelas Jordanas, visada turi trenerį. Mokytojas pastebės dalykus, kurių jūs pati negalite matyti, ir padės patobulinti žaidimą. Mūsų darbas – pagelbėti žmonėms surasti vienas kitą, stengiamės padėti savo mokiniams išsaugoti draugystę. Mokome savo paskaitų dalyvius siekti didesnės sėkmės, nei jie anksčiau drįso tikėtis, nes galime padėti jiems patobulinti sumanymą ir susikurti planą. Jei negalite atvykti pas mus, savo pasimatymų patarėja paprašykite tapti bičiulę ar ką nors kitą, ką gerbiate ir kam, atrodo, sekasi su vyrais.

Jei kada nors mokėtės gražintis, tai lankėtės ir grožio salone. Geras mokytojas turi gebėti ištirti jūsų gyvenimo sritis ir atskleisti tas jūsų gyvenimo puses, apie kurias anksčiau nė nesusimąstėte. Geras mokytojas padės jums pamatyti savo silpnąsias ir stipriąsias puses. Susiraskite mokytoją.

Šviesos... Kamera... Veiksmų planas. Septyni žingsniai iki jūsų santykių veiksmų plano

Šią parengiamąją veiklos atkarpą siūlome užbaigti tiksliu veiksmų planu. Pasirengimo rūpesčiai tikrai atsipirks, jei viską atliksite lygiai taip, kaip nurodėme. Štai jums veiksmų plano metmenys.

1. Koks jūsų pagrindinis tikslas ir iki kurios datos šis tikslas bus pasiektas?

Kaip jau minėjome anksčiau, be galo svarbu, kad kuo aiškiau išreikštumėte savo tikslą. Būtinai nurodykite laiką, per kurį jis turi būti pasiektas.

2. Į kokias smulkesnes užduotis jis suskirstytas?

Jei jūsų tikslas yra ištekėti per dvidešimt du mėnesius, kad pasiektumėte jį, gali prireikti įvykdyti šias užduotis:

a. Nueiti į dvidešimt penkis pasimatymus
b. Išsirinkti vyrą, su kuriuo norėtumėte rimtai bendrauti
c. Abiem pusėms tvirtai nutarti įsipareigoti viena kitai
d. Pažinti vienas kitą praleidžiant daug laiko kartu
e. Gyventi drauge
f. Susižadėti
g. Susitarti dėl santuokos

Prie kiekvienos užduoties parašykite datą, iki kada ji turi būti įvykdyta.

3. Susikurkite savistabos sistemą, kad galėtumėte pažymėti, ką jau pasiekėte

Privalote turėti:

a. Lentelę, kurioje būtų vietos pažymėti, į kiek pasimatymų nuėjote ir su keliais vaikinais nutarėte susitikinėti toliau.
b. Lentelę, kurioje būtų galima pažymėti, su keliais vyrais tą dieną flirtavote.
c. Lentelę, kurioje būtų galima pažymėti renginių, kuriuose lankėtės kiekvieną savaitę ar mėnesį, skaičių.

4. Susikurkite įkvepiantį vaizdą, kuris kurstytų sumanymą ir ragintų jus veikti

a. Vaizdas, pavyzdžiui, plakatas su besibučiuojančių įsimylėjėlių ar vestuvinių suknelių nuotraukomis.

b. Ypatingas papuošalas, kurį galėtumėte kasdien nešioti, kad primintų jums apie sumanymą.
c. Puslapis jūsų darbo kalendoriuje su įkvepiančiais šūkiais apie santuoką.

5. Suburkite paramos komandą, kuri jus skatintų ir padėtų išsaugoti įkvėpimą

a. Į savo paramos grupę įtraukite bent keturis žmones.

6. Sudarykite priemonių sąrašą

Šios priemonės – tai grupės, kurioms jūs priklausote ar į kurias norėtumėte įsijungti, vietos, kur norėtumėte nueiti, kad susipažintumėte su vyrais, pažinčių tarnybos ir skelbimai. Dabar per daug nesirūpinkite dėl šio sąrašo, jį galėsite išsamiau apmąstyti skaitydamos 4 ir 5 skyrius.

7. Išvardykite dalykus ir kliūtis, kurie gali sutrukdyti jums laikytis žodžio ir pasiekti savo tikslus

Gerai pagalvokite ir sąžiningai pasakykite, kas galėtų sutrukdyti sėkmingai vykdyti tai, ką suplanavote. Iš anksto išsiaiškinusi, su kokiais sunkumais galite susidurti įgyvendindama sumanymą, lengviau tvarkysitės šiems iškilus. Pavyzdžiui, Tina suprato, kad dėl savo vyrų baimės ji tikriausiai norės viską mesti. „Supratau, kad kada nors mano baimė būti įskaudintai ir vyrų baimė pastos man kelią ir neleis įvykdyti to, ką esu suplanavusi. Išvardijusi, kas man galėtų sutrukdyti, galėjau tai atpažinti ir prireikus prašyti bičiulių pagalbos. Kai iš anksto leidau sau prisipažinti apie šiuos galimus sunkumus, vėliau turėjau jėgų juos patirti, bet nesustoti".

Kas jus sustabdys? Ar tai bus sunkumai, susiję su laiko planavimu? Gal norėsite pasipriešinti sėkmei? Ko bijote? Ar taip nuliūsite atstumta, kad sustosite? Gal jums bus nuobodu? Kai tik įsivaizduosite jums kelią užtveriančią kliūtį, užrašykite ją į savo

veiksmų planą, kad neišsigąstumėte jos. Numačiusi ir užsirašiusi kliūtis, galite nutarti prašyti paramos, kai tik pajusite trikdantį pasipriešinimą.

Terezos veiksmų planas

ŠIOS DIENOS DATA:
1999 m. lapkričio 2 d.

AIŠKUS TIKSLAS IR TIKSLI DATA, IKI KURIOS JIS BUS PASIEKTAS:
Ištekėti iki 2001 m. birželio 2 d.

KAS PRIMINS TAI, KĄ REIKIA DARYTI:
Viską rašysiu į atskirą dienoraštį, o pastabas užsirašinėsiu į užrašų knygutę. Kiekvieno sekmadienio vakarą numatysiu savaitės pasimatymų tikslus ir veiksmus.

ĮKVEPIANTIS VAIZDAS, KAD SUMANYMAS IŠLIKTŲ GYVYBINGAS:
Sukursiu daugybę iš ko nors suklijuotų paveikslėlių ir išdėstysiu po visus namus. Sukursiu paveikslėlį nešiotis užrašų knygutėje. Nusipirksiu grandinėlę ant kojos, kuri man reikš rimtus santykius.

PRIEMONĖS:
Pažinčių skelbimai, vietos vienišų žmonių klubas, svingo šokių pamokos, mano draugės Morenos vakarėliai, mano bičiulis Džo, kuris vis siūlo supažindinti su savo draugais, vyrų ir moterų tinklinio klubas.
(Šį sąrašą 4 ir 5 skyriuose papildysime)

MANO PARAMOS GRUPĖ:
Mano geriausios draugės Vanda, Selė, mano kirpėjas Barbas, mama, pusseserė Stefanija, Mikas ir jo bičiuliai.

SUMANYMO PADALIJIMAS Į ATKARPAS:

Pagrindinis tikslas: ištekėti iki 2001 m. birželio 2 d.

I atkarpa. Susižadėti iki 2000 m. spalio mėnesio.

II atkarpa. Persikelti pas vyrą ir gyventi kartu bent šešis mėnesius iki 2000 m. balandžio.

III atkarpa. Iki 2000 m. kovo mėnesio rimtai draugauti.

IV atkarpa. Iki 2000 m. vasario 12 d. būti sutikus bent vieną vyrą, su kuriuo norėčiau rimtai draugauti ir jis taip pat. •

V atkarpa. Iki 1999 m. lapkričio 25 d. nueiti į penkiolika pasimatymų.

Dabar, kai jau pamatėte, kaip kurti veiksmų planą, kada pabaigsite savąjį? Mes patariame kuo greičiau tam atsidėti ir sudaryti savo smulkų planą. Dar siūlome pasiryžti nueiti į pasimatymus bent su keletu vyrų per savaitę ar per mėnesį. Ką nors nuveikite kiekvieną savaitę ir tikslai bus pasiekti. Taigi, ko imsitės šią savaitę?

Devynios dažniausiai pasitaikančios priežastys, kodėl moterys liaujasi ieškojusios tinkamo vaikino

Ar jau nekantraujate? Ar mintis apie begalę pasimatymų ir daugybę jūsų trokštančių šaunių viengungių neatrodo nuostabi? Jei esate kaip dauguma mūsų paskaitų dalyvių, galite įžvelgti daug sėkmės galimybių ir įsivaizduoti save laimėtoją. Kartu turbūt jaučiate savotišką pilvo maudulį, esate susinervinusi, pasiruošusi gintis ir išsigandusi, kad šie nuostabūs santykiai bus nepasiekiami, kad dėl visų šių svajonių tik padaugės nesėkmių ir kad nėra vilties. Taip, ir nekantrumas veikti, ir nerimas atsiranda tuo pačiu metu. Tai normalu.

Išvardysime dažniausiai pasitaikančias priežastis, dėl kurių mo-

terys pasitraukia iš susitikinėjimo žaidimo. Susitikinėdama pasistenkite atkreipti dėmesį ir pastebėti, kur dažniausiai suklumpate ir pasiduodate bei liaujatės veikti. Atminkite, kad šios knygos autoriai nori jums padėti. Mes įsipareigojome padaryti jus laimėtoją ir rašome, kad paskatintume svajoti, veikti ir įgyvendinti savo pasimatymų troškimus. Mumis ir mūsų patarimais galite pasikliauti kaip kelių žemėlapiu.

1. Paramos stoka

Be reikiamos paramos susitikinėjimo žaidimas jums tikriausiai nesiseks. Šiame skyriuje stengėmės pabrėžti, kad norint pasiekti savo tikslus kitų žmonių parama būtina. Jums padėti gali kartu knygą su jumis skaitanti pažįstama, patikima, gera draugė, bičiuliai ir šeima. Visi šie žmonės gali emociškai paremti, padėti susipažinti su vaikinais ir paskatinti susitikinėti toliau. Bus akimirkų, kai susitikinėti taps atgrasu; neturėdama peties išsiverkti ar draugės pasiguosti, galite viską mesti. Turite pasistengti gauti reikiamą meilę ir paramą, kad pajėgtumėte tęsti šį darbą.

2. Priemonių stoka

Priemonėmis mes vadiname ir pinigus, ir būdus rasti vyrų kandidatų. Dauguma moterų, susiruošusių ieškoti vyrų, varžo save finansiškai. Nedarykite to.

Mūsų patirtis sako, kad paprastai vyras atiduoda jums savo pinigus ir energiją, o ne atvirkščiai. Jei jums atrodys, kad pinigai kliudo susitikinėti su vyrais, raskite pigesnių būdų su jais susipažinti. Kaip sužinosite iš kitų skyrių, visada bus įvairiausių galimybių susipažinti su vyrais.

Moterims dažnai sunkumų sukelia kitų priemonių, kaip antai vaikinų pasiūlos, arba vietų, kuriose juos galima sutikti, stoka. 4 ir 5 skyriuose išaiškinsime tai kartą ir visiems laikams. Mes apibūdinsime skirtingas „rinkas“ ir pamokysime jus suktis jose, kad susipažintumėte su savuoju vyriškiu. Jei vykdysite vis-

ką pagal mūsų 4 ir 5 skyriaus nurodymus, sutiksite tiek vyrų, kiek tik jums reikės.

3. *Nemokėjimas įveikti atstūmimo*

Jūsų gebėjimas klestėti net tuomet, kai būsite atstumta, bus svarbiausias dalykas, įgalinsiantis jus nesiliauti ieškojus tol, kol nesukursite trokštamų santykių. 3 skyriuje patarsime, kaip įveikti baimę būti atstumtai, ir parodysime, kaip kuo lengviau susidoroti su šia kliūtimi, kai ji pasitaikys jūsų kelyje. •

4. *Nenoras imtis iniciatyvos*

Kai kurios moterys buvo išauklėtos tikėti, kad pakviesti vyrą į pasimatymą tolygu nusižeminti. Jos labai anksti vaikystėje sužinojo, kad pažintį gali užmegzti tik vyrai, o moterų reikalas – priimti arba atmesti pasiūlymus. Mes sutinkame, kad tai būtų nuostabus būdas vyrų ir moterų santykiams sutvarkyti, bet visos taisyklės pasikeitė ir taip nebėra. Mes skatiname vyrus siekti moterų ir net tvirtiname, kad tai būtent jų darbas. Kad ir kaip būtų liūdna, dauguma pasaulio vyrų neskaitė knygos „Kaip sutarti su moterimis" ir neklauso mūsų patarimo. Jei jaučiate liūdesį ir nutraukiate paieškas, nes manote, kad jums nederėtų pirmai kreiptis į vyrą, turite pakeisti savo mąstymą. Laikydamasi šios taisyklės dabar esate vieniša, – o jei jūsų įsitikinimai būtų naudingi, jau turėtumėte vyrą, – todėl privalote išbandyti ką nors naujo. Be to, kuo labiau klausysite mūsų patarimų, tuo daugiau vyrų kvies jus į pasimatymus, nes tapsite tokia moterim, kuri traukia vyrus. Pirmiausia reikia pradėti flirtuoti su vyrais ir tapti jiems labiau pasiekiamai. Ar jums patinka tai, ar ne, turite panorėti kreiptis į vyrus.

5. *Nuoseklumo stoka*

Laikui bėgant moterys susiduria su viena iš kliūčių – jos neįstengia valdyti susikurtos sistemos. Jos pajunta įkvėpimo ir įžvalgų protrūkius, po kurių būna ilgas neveiklumo laikotarpis. Kad įveik-

tumėte šį sunkumą, rekomenduojame kiekvieną savaitę pamažu ir nuolat ką nors nuveikti užuot manius, kad dideli darbai gerokai pastūmės reikalus pirmyn. Šį sumanymą galite vykdyti kaip tik norite ir galite priderinti jį prie bet kokio savo tvarkaraščio. Jei nepavyksta susitikti penkis kartus per savaitę, susitikite du. Jei nepavyksta ieškoti vyrų kelis vakarus per savaitę, ieškokite vieną vakarą. Sumanymas turi jums padėti ieškant vyrų išlaikyti gyvenimo pusiausvyrą. Jei gyvenimas apvirs aukštyn kojom ir dėl to nukentės visi kiti jūsų darbai, nieko gero neišeis. Ieškant draugo reikia eiti pamažėle. Žingsniuokite nuolatos, kad ir kokie maži tie žingsneliai būtų.

Kita išeitis būtų susirasti draugę, kuri siektų to paties. Jei veiksite abi kartu, reikalams pasunkėjus galėsite viena kitą paguosti. Galėsite kartu lankytis renginiuose ir net abi su savo vaikinais eiti į pasimatymą. Jei esate linkusi palikti planus neįvykdytus, jums padėtų kiekvieną savaitę draugei ką nors pažadėti, nes tai neleistų nuošalyje palikti darbų, kuriuos reikia atlikti.

Jei suprantate, kad neįstengsite nuosekliai laikytis plano, galite turėti sunkumų ir planuodama. Galbūt jums prireiks daugiau laiko kiekvienos dienos užduotims numatyti ir galbūt teks įrašyti į dienotvarkę daugiau darbų, kuriuos kiekvieną savaitę reikės daryti. Kad ir kas nutiktų, kiekvieną savaitę būtinai ką nors atlikite, nors tai būtų ir labai mažas dalykas. Kai įstengsite tesėti kalendoriuje įrašytus pažadus ir nepamiršti sumanymo, jūsų veikla bus daug sėkmingesnė.

6. *Esate įskaudinta vyrų*

Jus galėjo įskaudinti daugeliu įvairiausių būdų. Gal vyrai praeityje su jumis elgėsi kaip menkystos. Jūs tikriausiai buvote įsivėlusi net į keletą nevykusių santykių, gal net vieną kitą santuoką, ir bent kartą kitą gyvenime buvo paniekinti jūsų jausmai. Šių priežasčių paprastai užtenka, kad svarstytumėte, ar verta atverti vyrui širdį dar kartą. Mes užjaučiame jus ir suprantame, kodėl

pasaulyje gyvena daug vienišų žmonių. Galbūt jus įskaudino taip stipriai, kad trokštate tik kiūtoti namie. Dėl to gali atrodyti neįmanoma pasitikėti jokiu vyru. Šį sunkumą įveikti nelengva. Mes niekada nedrįstume patarti, kad liautumėtės buvusi atsargi. Tačiau iš patirties galime skatinti eiti pirmyn, net jei jaučiatės įskaudinta. Pas mus lankėsi daug moterų, kurios net ir besijausdamos įskaudintos susitikinėjo ir flirtavo. Šios moterys apsisprendė, kaip nori gyventi likusį savo gyvenimą ir kokius tikslus nori pasiekti, kad iš tikrųjų taptų laimingos. Siekdamos savo trokštamų santykių jos neneigia jaučiančios skausmą, bet neleidžia šiam jausmui visiškai sužlugdyti sumanymo. Toliau knygoje pasiūlysime pratybas, kurios padės numalšinti skausmą ir išvaduos iš praeities varžtų. O dabar jums svarbu tik suprasti savo pasipriešinimą ir išsiaiškinti, ką jis jums sako. Nuspręskite, ką iš tiesų norite daryti. Ar norite likti viena, kol išgysite? Gal norėtumėte kreiptis į psichoterapeutą, kuris padėtų jums šiuos reikalus išspręsti? Gal įsijunkite į asmenybės tobulėjimo grupę? Ar norite tiesiog eiti pirmyn ir vėl pradėti draugauti? Jūs turite nuspręsti. Mes labiausiai už viską norime, kad galėtumėte rinktis ir, kai tik jausitės pasirengusi, pradėtumėte susitikinėti su vyrais.

7. Reikalavimai tokie dideli, kad joks vyras niekada jų neatitiks

Esame sutikę daug moterų, kurios ieško „idealaus vyro". Jos ieško savo susigalvoto supermeno – toks vyras turi būti visais atžvilgiais nepriekaištingas. Jos susikuria tokį vyro paveikslą, kuriam nė vienas negali prilygti. Pirmiausia reikia suprasti, kad nepriekaištingas vyras yra mitas, – tokio nėra. Jei jūsų reikalavimai neįmanomi, nė vienas vyras neįstengs jų įvykdyti ir jūs vėl liksite viena. Suprasti šią kainą – vadinasi, beveik įveikti sunkumą. Kai tik suprasite, kad tarp savęs ir kiekvieno vyro nuolat kuriate kliūtis, galėsite pakeisti savo požiūrį ir imti kitaip bendrauti su vyrais. Iki tol jums tikriausiai neįtiks joks vyras. Toliau būtina vis

atnaujinti savąjį tinkamiausių vyro elgesio bruožų sąrašą. Tikslinkite savo sąrašą, kad vyrus galėtumėte rinktis pagal jį, o ne pagal idealą.

8. *Netikite, kad galite gauti tai, ko norite*

Vienas iš stiprios moters bruožų yra atrasti pusiausvyrą tarp praeities nesėkmių, nepavykusių santykių ir ateities svajonių. Tai galite pasiekti aiškiai įsivaizduodama trokštamus santykius ir žinodama tuos dalykus, kurie gali pastoti jums kelią. Viena iš priežasčių, kodėl patariame susikurti įkvepiantį vaizdą ir aiškius tikslus, yra ta, kad jie padėtų jums išlikti teigiamai nusiteikusiai ir susikaupusiai. Jie neleis abejonėms išmušti jūsų iš kelio. Mes sužinojome, kad mūsų konsultuotos moterys buvo linkusios nustoti tikėti, kad pasieks tikslus, tada, kai joms trūko paramos. Moterims pritrūksta tikėjimo tada, kai jos neturi savo gyvenime tokių žmonių, kurie padėtų išsiaiškinti, kaip įveikti kliūtis, paskatintų toliau susitikinėti, kai atrodo sunku ir baisu. Kai tik suprasite, kad liaujatės tikėti, geriausiai tai padės įveikti pokalbiai su draugais, bendradarbiais ir bendravimas su žmonėmis tol, kol atgausite viltį. Kalbėkitės su bičiuliais ir šeimos nariais, kol prisiminsite savo tikslus ir brangiausias svajones bei troškimus. Būkite su kitais, nepasiduokite nevilčiai ir sugrįžkite į malonią būseną.

9. *Neturite asmeninio stiliaus ar pasitikėjimo*

Nepasitikinti savimi ar asmeninio stiliaus neturinti moteris vyrui nepatraukli. Galite būti nuostabiausia moteris pasaulyje, bet jei jums trūksta asmeninio stiliaus ar pasitikėjimo, bus sunku susirasti vyrą. Tai yra taip svarbu, kad visas kitas skyrius bus apie tai, kaip „Tapti tokiai, kokią būtų verta laimėti“ kuriant savo stilių ir stiprinant pasitikėjimą.

Išvada

Šiame skyriuje pateikėme begalę informacijos ir daug priemonių, kurios padės siekti savųjų tikslų. Suteikėme jums galimybę pasvajoti apie tai, ko *iš tiesų* norite, pažvelgus dvidešimt, trisdešimt ir net penkiasdešimt metų į priekį, o tada perkėlėme šią viziją į dabartį. Padėjome jums išsiaiškinti savybes, bruožus, pageidaujamą ir nebūtiną elgesį, būdingą tam vyrui, kurį sutiksite ir su kuriuo praleisite visą likusį savo gyvenimą.

Gali prireikti šiek tiek laiko šią informaciją pritaikyti gyvenimui ir paversti veiksmais, bet tai padaryti verta. Ženkite po vieną žingsnelį ir sumanymas virs stebuklais.

TREČIAS SKYRIUS

Tapkite tokia, kokią būtų verta laimėti



Dabar jau žinote, kokio vyro ir kokių santykių norite. Kaip jaučiatės?

Dauguma moterų, pabaigusios tokį darbą kaip jūs, jaučiasi galingos ir įkvėptos. Joms atrodo, kad turi taikinį ir kryptį. Jos pasiruošusios išeiti ir ką nors pradėti. Šios moterys jaučiasi pagaliau turinčios veiksmo planą ir yra pasirengusios jį panaudoti.

Kitos moterys nesijaučia tokios įkvėptos. Jos žiūri į savo sąrašą ir užuot maniusios, kad yra pasirengusios, jaučiasi pasmerktos. „Suprantama, kad kiekviena moteris norėtų draugauti su aukštu, patraukliu, sportišku vyru, kuriam viskas sekasi, kuris myli gyvūnus ir turi puikų humoro jausmą, – galėtų pasakyti tokia moteris. – Tai kas iš to, kad ir aš noriu tokio vaikino? Šis sąrašas tik parodė man, kokia esu neverta ir pilna naivių vilčių! Aš niekada negausiu, ko noriu!"

Gerai gerai, baikime tas šnekas. Prisiminkite, kas yra jūsų patarėjai – du santykių žinovai, kuriems labiau nei bet kam visoje planetoje rūpi rezultatas.

Ne, mes neliepsime jums tik gerai nusiteikti, rašyti pasižadėjimus ar atsilošti kėdėje ir stebėti, kaip visi jūsų tikslai stebuklingai išsipildo vien todėl, kad juos užrašėte. Gyvenime taip nebūna. Tiesiog reikia *ką nors* daryti, jei norite gauti tai, ko siekiate. O ši knyga ir yra apie tą „ką nors" ir, patikėkite mumis, – mes negaišintume jūsų mokydami, jei tai nebūtų nieko verta. Taigi nenukabinkite nosies. Jei ankstesnis skyrius sukėlė jums nemalonių jausmų, neišsigąskite. Šiame skyriuje rasite pagrindinius dalykus apie tai, *kaip tapti tokiai, kokią būtų verta laimėti.* Mes atskleisime

svarbiausias stiliaus ir pasitikėjimo savimi paslaptis, kurios patrauks vyro širdį.

„Bet palaukite! – galite pasakyti. – Ar aš neverta laimėti būdama tokia, kokia esu?“ Mūsų atsakymas yra „žinoma“, bet gal jūs tos tiesos neatskleidžiate taip, kad vyras norėtų jūsų siekti. Tapti verta laimėti siekiant trokštamų santykių yra antroji Didžiojo Plano pakopa.

Visų pirma mes dar turime aptarti tą vyrą, kurio trokštate. Dauguma moterų, suvokusios galimybę pasirinkti tokį vyrą, kokio norėtų, patiria svaigulį, kaip vaikas saldainių parduotuvėje. „Noriu turtingo, gražiai kalbančio, nuolat vilkinčio puikiausius kostiumus vyro, – pasakytų jos. – Jis turi būti veterinarijos gydytojas, laisvalaikiu skambinti pianinu ir būti puikus meilužis, kuris tik apie mane visą laiką ir tegalvotų. Tegu jis rūpinasi manimi finansiškai, mes išlaikome visą armiją tarnų, vasaras leidžiame Prancūzijos pietuose ir keliaujame po pasaulį nuosavu lėktuvu!“

Kai šios moterys permąsto troškimus įsivaizduodamos ateitį (o jūs taip darėte 2 skyriuje), dauguma supranta, kad sukurti puikiems santykiams su puikiu vyru visai nereikia šių paradinių dalykų. Ir vėl primename, kad neturėtumėte pasitenkinti mažesniu, nei iš tiesų norite. Mes tik sakome, kad jūsų vaizduotė turbūt pralenkia tikrus troškimus. Vaizduotė paprastai pranoksta gyvenimą ir yra linkusi mūsų vidinius impulsus padaryti kraštutinius. Dauguma konsultuotų moterų tikrajame gyvenime iš tiesų nenori kraštutinumų. Jos nori patrauklių vyrų, bet ne manekenų; protingų, bet ne Nobelio premijos laureatų; sėkmingai dirbančių, bet ne visą laiką skiriančių darbui ir tokių, kurie turi savo stilių, bet nėra kupini tuštybės.

Turbūt pastebėsite, kad tas pat tinka ir jums. Tikriausiai norite ypatingo vyro, bet ne tokio, kuris jus trikdytų ir stebintų. Tegul bauginantys ir fantastiški vyrai įsikūnija jūsų svajonėse ir fantazijose apie nuplėšiamas liemenėles, bet nebūna rimtų santykių tikslas.

Kai sumažinsite savo svajonių vyrą nuo fantastiškų dydžių iki žemiškų – jei, suprantama, manote, kad protinga taip padaryti, – štai kita pakopa. Pagalvokite apie tą žmogų: ką jis jaučia, koks jo stilius. Dabar savęs paklauskite: kokia moteris turėčiau būti, kad patraukčiau tokį vyrą? Šis klausimas labai svarbus, nes jis padės jums tapti vertai vyrų pastangų.

Į šį klausimą atsakydamos moterys pirmiausia klysta manydamos, kad turės būti kas nors daugiau, nei įmanoma. Jos pasmerkia save taip neteisingai susivaržydamos: „Kad turėčiau vyrą, kokio iš tiesų trokštu, turėčiau būti Cindy Crawford", arba „Kad turėčiau vyrą, kokio iš tiesų trokštu, turėčiau būti dvidešimt metų jaunesnė ir su didesnėmis krūtimis", arba „Kad turėčiau vyrą, kokio iš tiesų trokštu, turėčiau sverti penkiolika kilogramų mažiau, būti aukštesnė ir gražesnė". Arba gali dar kitaip save pasmerkti manydamos, kad turi pakeisti savo padėtį: „Kad turėčiau vyrą, kokio trokštu, turėčiau būti bevaikė" arba „Kad turėčiau vyrą, kokio trokštu, reikėtų neturėti visų šių skolų".

Visa tai nesąmonė. Jums nereikia iš esmės tapti kitokiai, nei esate, kad gautumėte tokį vyrą, kokio trokštate. Jums nereikia būti lieknesnei ar turtingesnei, ar kažkaip iš esmės gražesnei. Klausykitės: tiesa apie vyrus labai paprasta. Galite turėti tokį vyrą, kokio norite, jei priversite jį taip jaustis – laimėjęs jus, jis manys laimėjęs kai ką brangaus ir nuostabaus. Nors ir tiesa, kad vyrai *tariasi* žiną, kokia moteris yra brangi ir nuostabi, – miela, aistringa ir dvidešimt šešerių, – juos galima perauklėti.

Jūs negalite perauklėti vyro, tai per didelis darbas. Bet kai įgysite laimėti vertos moters stilių ir imsite pasitikėti savimi – tai jam šį tą reikš, palies jį, trauks jį prie jūsų. Jį perauklės jūsų sukelti jausmai jam. Tai viskas, ko jums reikia.

Galite sakyti, kad visa tai paistalai. Tokiam vyrui, kurio jūs norite, reikia pašėlusios šokėjos ir nesvarbu, kokia verta pastangų tapsite, jam vis tiek atrodys, kad esate per sena arba per stora. Nemeluosime – kai kuriems vyrams *taip* atrodys. Taip gali many-

ti net sėkmingai dirbantys, patrauklūs ir gal net nuostabūs vyrai. Bet *netiesa*, kad taip manys visi vyrai ar net dauguma jų.

Svarbiausia – vyrai nori būti mylimi, pripažinti ir giliai jausti. Vyrai nori tikėti, kad *jų* moteris yra dovana. Jei susiradusi savo stilių ir pasitikėdama savimi tapsite dovana, jis nejučia ištars savo draugužiams: „Supranti, ji sveria keliais kilogramais per daug [ar kaip nors panašiai], bet man atrodo, kad tokia moteris man lyg ir patinka!" Vyrams patinka moterys, kurias verta laimėti. Jums reikia tai padaryti, suradus tinkamą būdą, kuris nereikalautų esminių permainų. Šiame skyriuje parodysime, kaip tai padaryti.

Atsakydamos į klausimą „Kokia turėčiau būti, kad patraukčiau trokštamą vyrą?" moterys apsirinka ir dėl to, kad nutaria tapti tokios, kokios nėra: jos apsimetinėja arba vaidina supermodelius. Jos mano, kad norėdamos susirasti vyrų turi išduoti pačios save, juokingai ir nevykusiai iškraipyti savo esmę, rengtis pagal paskutinę madą ir laikytis madingiausių dietų. Jos nutaria apsimesti „įžūliai" besielgiančios ir stengiasi atrodyti kitokios – „išdykusios" ir jaunesnės. Tai neteisinga. Kaip pamatysite šiame skyriuje, norėdama būti verta laimėti, turėsite pasitempti, bet ne išduoti save.

Lygiai taip, kaip susitarėme sužmoginti kraštutines „idealaus vyro" savybes, turime sumažinti reikalavimus, jūsų keliamus sau – tokiai, „kokia turite tapti". Tai atlikusios, dauguma konsultuotų moterų pakeitė savo nuomonę dėl to, kokios norėtų tapti, kad surastų savo trokštamą vyrą. Jos teigia panašiai kaip Patricija: „Na, manau, kad turėčiau labiau pasitikėti savimi ir daugiau bendrauti su vyrais. Man atrodo, jei norėčiau sudominti tokį vyrą, kuris man patiktų, reikėtų turėti daugiau entuziazmo ir labiau džiaugtis gyvenimu. Neturėčiau taip dažnai slėptis kamputyje. Reikėtų dažniau išeiti iš namų, dažniau sakyti „taip" ir tiek daug laiko nepraleisti namie vienai naršant po internetą".

Dauguma moterų supranta, kad nors joms nereikia tapti iš esmės kitokioms, nei yra, tikrai reikia daug kruopščiau puoselėti ir vertinti savo teigiamas, vieninteles, įdomias savybes. Jos suvo-

kia, kad turi susikurti *asmeninį stilių*. Asmeninis stilius susideda iš dviejų dalių: *stiliaus* – jūsų aprangos, eisenos ir žvilgsnio ir *pasitikėjimo savimi* – jūsų elgesio. Kadangi nereikia keisti savęs kaip žmogaus, turbūt supratote, kad norėdama susirasti svajonių vyrą turite keisti būdą, kuriuo išreiškiate save – asmeninį stilių.

Kodėl reikalingas asmeninis stilius?

Renė visai nenori pasikeisti, kad susirastų vyrą. Ji įsitikinusi, kad kaip nors pakeitusi savo išvaizdą ar elgesį taptų didžiausia apsimetėlė. „Noriu patikti vyrui tokia, kokia esu!" – tvirtina ji. Dauguma moterų sako: „Jei tik vyrai mane pažintų, tikrai norėtų su manimi būti". Bet kodėl tie vyrai, kurių jos trokšta, niekada nepanori jų pažinti? Kai patyrinėjame, kaip tos moterys rengiasi ir savimi pasitiki, visada įsitikiname, kad savo apranga ir elgesiu jos atstumia vyrus.

Renė buvo viena iš tokių moterų. Ji visada didžiavosi, kad viską darė savaip, vadino save „balta varna" ir „maištininke". Jai patiko dėvėti apiplyšusius drabužius, su kuriais atrodė siaubingai. Renei nerūpėjo, kaip atrodo, bet ji stebėjosi, kad savo išvaizda *besirūpinantys* vyrai nesidomėjo ja. Ši mergina nuolat atrodė prastai ir buvo nepatraukli tiems vyrams, kurių troško. Kasdien ji laukė to ypatingo vaikino, kuris mylėtų ją „tiesiog tokią, kokia ji yra".

Bendraudama su vyrais ji neatrodė visiška baikštuolė. Vis dėlto kiekvieną kartą patrauklūs vyrai versdavo ją drovėtis. Renė vis klausė savęs: „Ką aš ne taip darau? Ar aš jį įžeidžiu ? O jei aš jam nepatiksiu? Gal aš per garsiai juokiuosi?" Ji neturėjo ką pasakyti vyrams. Iš tiesų ji nepasitikėjo savimi ir nesugebėjo keistis. Kaskart ji elgėsi lygiai taip pat ir vis neatrodė patraukli savo trokštamiems vyrams. Ir kaskart dėl to stebėjosi ir pyko.

Įdomiausia tai, kad Renė tikrai buvo puiki moteris. Ji buvo apsiskaičiusi ir išsilavinusi. Jai net patiko sportas! Renė buvo ma-

ratono bėgikė, puikios figūros ir kupina įdomiausių minčių. Akivaizdu, kad ji galėjo tapti puikia bendražyge, su kuria būtų galėjęs jaustis laimingas kiekvienas vyras. Bet Renė turėjo esminį trūkumą, dėl kurio buvo bejėgė bendraudama su vyrais: ji visai nenorėjo keisti nei savo drabužių, nei elgsenos. Turbūt girdėjote šį pamišimo apibrėžimą: būti pamišusiam – vadinasi, daryti vis tą patį ir tikėtis kitokių rezultatų. Būtent taip elgėsi Renė. Taip elgiasi dauguma moterų, galbūt ir jūs.

Pagalvokite apie tai. Dauguma moterų turi savo įsisenėjusias pažiūras, kaip patraukti vyrus, ir retai jas keičia. Jos ima laikytis dietos, kad numestų svorio. Jos prisiekinėja, kad dažniau eis sportuoti. Jos ilgiau varto madų žurnalus ir perka kosmetiką. Jos vis stropiau stengiasi panėšėti į manekenes. Galiausiai dauguma jų su vyrais ima jaustis labiau prislėgtos ir bejėgės nei anksčiau.

Mes tvirtiname, kad šis nekintamas požiūris neveiksmingas, nes nustelbia *jus*. Tai tik stilius, o ne visas žmogus. Numesti svorio gali būti jūsų asmeninio stiliaus dalis. O gali ir nebūti. Tai priklauso nuo jūsų. Vilkėti manekenių drabužius gali būti jūsų asmeninio stiliaus dalis. O gali ir nebūti. Tai irgi priklauso nuo jūsų. Jei stilių ir pasitikėjimą stengsitės kurti aklai sekdama kieno nors pavyzdžiu, nieko nepešite, nes reikalavimas būti panašiai į manekenę gali jums visai netikti. Mūsų požiūriu, jums reikia išreikšti *save* suradus savo stilių ir įgijus pasitikėjimo savimi. Užuot paslėpusi save, turite atrasti save. Ši maža gudrybė gali viską pakeisti, kai stengiatės būti verta laimėti.

Ką teigiate savo drabužiais

Kartą išminčius pasakė: „Dar niekada nesutikau žmogaus, kuris nebūtų rūpestingai apsirengęs“. Pritariame. Kad ir kaip dabar būtumėte apsirengusi, jūs pasirinkote savo drabužius, nes kuri nors jūsų asmenybės dalis jais ką nors teigia. Anksčiau minėtoji Renė

vilkėjo suplyšusius drabužius norėdama perteikti, kad ji maištininkė ir kitokia. Pasąmonės lygmenyje Renei buvo svarbiau parodyti, kad ji maištininkė, nei susidraugauti su vyru.

Kai vyrai atkreipia dėmesį į jūsų aprangą, pastebi, ką norite pasakyti taip apsirengusi. Renės apranga vyrams teigė: „Man nerūpi, ką manote apie mano išvaizdą". Ir visai nekeista, kad vyrų ji netraukė. Kitos moterys savo apranga nori teigti kitus dalykus, kurie irgi trukdo vyrams susidomėti jomis.

Viena iš dažniausiai moterų per aprangą vyrams siunčiamų žinučių yra: „Aš rengiuosi, kad įtikčiau madų kūrėjams ir kitoms moterims, bet ne kad atkreipčiau vyrų žvilgsnius". Kaip jūs, be abejonės, žinote, dauguma drabužių, su kuriais manekenės atrodo gana gražiai, ne visada tinka moterims, kurių svoris nėra dvidešimt kilogramų mažesnis už normalų ar jei jos sveria per daug. Bet ko tik nepadaro kai kurios moterys – kurioms, beje, šie drabužiai baisiai netinka – kad jais apsivilktų, klaidingai įsivaizduodamos, kad su jais vyrams atrodys patrauklesnės nei be jų.

Dažnai tai paprasčiausiai netiesa. Jei su madingu drabužiu neatrodote gražiai, atsispirkite jam. Atminkite, kad norite kuo aiškiau ir tikriau perteikti žinią, kurią savo drabužiais siunčiate vyrams, o *šiems nerūpi paskutinės mados*. Jie nepasakys: „Aš pakviesčiau ją į pasimatymą, bet ji vilki praėjusių metų sezono drabužiais". Jiems tai paprasčiausiai nesvarbu. Jei jums labiau rūpi žengti koja į koją su mada, nei tai, kaip tie drabužiai jums tinka, jūs teigiate: „Rengiuosi taip, kad įtikčiau madų kūrėjams ir kitoms moterims, bet ne kad patikčiau vyrams". Šitaip nesielkite.

Tad kaipgi rengtis, kad patiktumėte vyrams, jei vilkėdama įspūdingus drabužius galite jų nesužavėti? Geriausia, ką galite pranešti vyrui – kad jus jaudina jūsų gyvenimas, jaudina tai, kas esate ir ką veikiate. Tokia moteris vilki drabužius, kurie ją gražina, nesvarbu, ar jie atitinka griežčiausius naujosios mados reikalavimus, ar ne. Ji vilki ir madingiausius drabužius, jei su jais gražiai atrodo ir gerai jaučiasi. Bet ji nėra mados auka, nes supranta,

kad būdama mados auka nebūtinai gražiai atrodys ir gerai jausis, nebūtinai praneš vyrams tai, ką geriausio gali pranešti.

Dar vienas dažnai pasitaikantis dalykas, kurį moterys perduoda vyrams savo drabužiais, yra: „Aš pasiduodu". Tokia buvo Monika. Ji jau daug metų stengėsi numesti trylika kilogramų ir vis atidėliojo susitikimus su vyrais, kol nenumes svorio, o juk taip gali niekada neatsitikti. Dėl to Monika priprato būti viena ir jos įprotis stengtis atrodyti patraukliai tapo atsainus. Ji vadovavo biurui ir rengėsi verslininkės drabužiais, bet neturėjo nė lašo elegancijos. Ši moteris nedarė nieko, kad kaip nors pagyvintų savo tipiškos verslininkės išvaizdą. Ji nesegėjo įdomių segių ir papuošalų, nekeitė net šukuosenos, kad galėtų įsitikinti, kokia geriausiai tinka jos veidui, – ji leido, kad viskas būtų paprasta, vienoda ir nuobodu. Šį paslėptą nusivylimą jautė ir vyrai, todėl geriausiu atveju su ja elgėsi kaip su seserimi. Nusivylimas taip pat atsispindėjo ir jos elgesyje: su vyrais ji visai nepasitikėjo savimi ir negalėjo užmegzti jokių romantiškų ryšių. Dar blogiau, ji įprato platoniškai draugauti su ją traukusiais vyrais ir, užuot tapusi mylimąja, tapdavo bičiule. Tai dar labiau skatino ją nusivilti, vertė dar nuobodžiau rengtis ir toliau vyrams sakyti: „Aš pasiduodu".

Kitos moterys, netgi fiziškai neką patrauklesnės už Moniką, savo drabužiais praneša vyrams joms naudingus dalykus. Prisiminkite pažįstamas ar matytas moteris, kurios savo aprangos stiliumi perduoda vyrams kai ką teigiamo. Negalvokite tik apie geriausias manekenes, prisiminkite moteris, kurios sveria per daug, yra „per aukštos" ar turi tokį patį kūno trūkumą kaip jūs. Šios moterys turbūt rengiasi taip, kad praneštų: „Aš esu savaip patraukli moteris ir žinau, ko noriu. Nesistengiu ką nors teigti kitoms moterims, sau ar mados pramonei. Aš neatsisakiau nei savęs, nei bendravimo. Aš ne manekenė, bet puikiai tvarkausi su tuo, ką turiu, ir jums gyvenime reikia tokios moters kaip aš". Jums irgi reikia šitaip teigti.

Mums dirbant su Rene, ji pakeitė savo stilių ir tai, ką juo teigė vyrams. Mergina suprato, kad jos trokštamiems vyrams buvo svarbiau, kad ji patraukli, nei kad yra maištininkė. Ji suprato, kad norėdama tapti tokia moterim, kuri gautų savo trokštamą vyrą, turi rengtis drabužiais, kurie sakytų: „Aš – patraukli subrendusi moteris". Ji pasikeitė taip, kaip ir jūs išmoksite padaryti skaitydamos šį skyrių, ir neilgai trukus savo santykius su kita lytimi išvydo taisantis.

Ką vyrams sako jūsų aprangos stilius?

Keturi būdai pranešti vyrams apie save

Nepaisant to, ką jūsų apranga byloja vyrams šiuo metu, yra keletas paprastų būdų, kuriais galite pabrėžti vyrams siunčiamus ženklus. Nors mes nesame madų žinovai, paisydama šių patarimų pasikeisite iš esmės, kad ir kokia mada jums patiktų.

1. Džiaukitės tuo, kas jums duota

Tiek daug žmonių – ir vyrų, ir moterų – neįstengia geriau gyventi, nes nenori pasinaudoti tuo, ką turi. Jie žūtbūt stengiasi atsikratyti to, kas jiems skirta, ir, užuot kaip galima geriau pasinaudoję savo vertybėmis, stengiasi pakeisti jas į ką nors ypatingesnį.

Tai didelė klaida, bet ją lengva įveikti. Jei, pavyzdžiui, per daug sveriate, liaukitės mąstyti vien apie tai, kaip sulieknėti. Dėl tokio išskirtinio dėmesio per daug laiko praleisite galvodama apie tai ir svarstydama, kas su jumis negerai. Bet pabandykite pažvelgti į save tokią, kokia esate, ir kuo maloniau gyvenkite būdama savimi. Tai padės daugiau dėmesio skirti tam, ką turite gero. Taip, jūs galite būti patraukli vyrams, net jei sveriate keliais kilogramais per daug. Juk žinote, kad tai tiesa, nes matėte apkūnių moterų, puikiai bendraujančių su vyrais – su nuostabiais vyrais. Ar

kaip reikiant pasinaudojate savo patraukliais bruožais, ar laukiate, kada turėsite visai kitokį kūną, kad tai padarytumėte? Jei labai stengsitės padaryti viską, ką galite, su tuo, kas jums duota, atskleisite geriausias *savo* puses. Jūs mylėsite ir vertinsite tai, ką dabar turite geriausio. Dėl to būsite labiau patenkinta savimi, tapsite patrauklesnė vyrams ir net atrodysite jiems dailesnė.

2. Susiraskite pagalbininkę

Kai kitų moterų prašote patarimo, kaip apsirengti ir kaip pasirodyti vyrams, kas tas žmogus, kurio klausiate? Ar klausiate tų moterų, kurių drovitės, moterų, iš prigimties turinčių nuostabų kūną, odą, plaukus ar kitą bruožą, kurio jums, regisi, stinga? Ar klausiate tų moterų, kurių savybės panašios į jūsų, tik jos ypatingai jas panaudoja? Savo pagalbininkėmis reikia pasirinkti pastarąsias. Gražuolės iš prigimties gali ir nemokėti padėti jums bei atsižvelgti į jūsų padėtį, o panaši į jus moteris, ypač puikiai gebanti pasinaudoti savo išvaizda, – gebės.

Patariame jums susirasti tokių moterų. Mokykitės iš jų ir prašykite patarimo.

3. Galvokite apie moterį, kuria pasiryžote tapti

Yra viena moteris, kuri esate dabar, ir kita, kuria pasiryžote tapti. Ta moteris, kuria pasiryžote tapti, veikiausiai turės bruožus, reikiamus savo svajonių vyrui suvilioti. Jei dar nelabai gerai įsivaizduojate, kokia ši moteris turėtų būti, turbūt bent nujaučiate tai. Šis jausmas ar vaizdinys gali padėti jums susikurti asmeninį stilių.

Tegul jūsų vaizdinys apie moterį, kuria norėtumėte tapti, veda jus priimant sprendimus dėl savo drabužių ir elgesio. Kiekvienu metu galite savęs paklausti: „Ką ta moteris, kokia aš nutarusi tapti, tokioje padėtyje darytų?“, ir kadangi jūs nutarusi pasidaryti ta moterimi, jūsų protas pakuždės kokį nors atsakymą.

Kaip rengtumėtės, jei būtumėte ta moteris, kokia nutarėte būti, bet kuri turi lygiai tokį pat kūną kaip jūs?

4. Labiau rūpinkitės sveikata ir gyvybingumu nei grožiu

Grožis gali būti vienadienis, o sveikata ir gyvybingumas sklis iš pačios jūsų esmės. Sveika ir energinga moteris turi valios gyventi, o tai traukia vyrus nepriklausomai nuo to, kaip ji atrodo. Jūs pažįstate žmonių, kurie taip trykšta džiaugsmu, kad šiek tiek pabuvusi su jais pati imate jaustis daug energingesnė nei prieš juos sutikdama. Šie žmonės turi stiprios gyvybinės energijos, kuri atsirado dėl geros sveikatos.

Gal norėtumėte pasidaryti masažą ar pasirinkti jums patinkančią sporto rūšį. Gal daugiau laiko skirsite savo kūnui, kad taptumėte gyvybingesnė ir stipresnė, – pavyzdžiui, kai kurioms moterims labai padeda masažo programa *Rolfing* ar nervų raumenų terapija. Dėmesys savo kūnui gali teigiamai paveikti laikyseną, nuotaiką ir vyrų nuomonę apie jus.

O kol kas galite kartkartėmis pamėginti vaikščioti, sėdėti, gestikuliuoti ir judėti kaip moteris, kurios sveikata puiki ir kuri pilna gyvybinių jėgų. Tai padės jums pažadinti savo įgimtą gyvybingumą ir tapti patrauklesnei vyrams.

Pasitikėjimas savimi

Atstūmimo baimė

Jei yra tokia baimė, kurią patiria ir vyrai, ir moterys, tai ji vadinasi baimė būti atstumtiems. Galite mylėti gyvenimą, būti pasiryžusi tapti nuostabia moterim ir sumaniai naudotis tuo, kas jums duota, bet galite būti paralyžiuota atstūmimo baimės. Reikia pripažinti, kad baimę bus lengviau įveikti, jei visi kiti sunkumai jau bus praeitis, bet kol atstūmimo baimės nepažabosite ir nepaversite savo drauge, ieškant vyro ji pančios jus arba visai sukaustys.

Vienas iš susitikinėjimo ir viliojimo mitų teigia, kad tai turėtų būti lengva, kad yra nepriekaištingų žmonių, kurie niekada ne-

pralaimi, niekada neišgirsta „ne“ ir niekada nepatiria atstūmimo. Taigi, anot šio mito, viskas gana paprasta. Jei jus atstūmė, vadinasi, nebuvote viena iš tų nuostabių žmonių. Ką nors darėte blogai. Turėtumėte gėdytis.

Labiau klysti neįmanoma. Būti atstumtai reiškia iš tikrųjų ieškoti partnerio. Atstumia visus. Tai neišvengiama. Atstumia net labiausiai įgudusius, šauniausius ir nuostabiausius žmones. Jums reikia išmokti susitaikyti su šiuo įvykiu ir pajungti jį savo naudai.

Įsivaizduokite, kad nuėjote į trečią pasimatymą. Manote, kad laikas perkelti bendravimą „į kitą lygmenį“, bet jis dar net nepabandė pabučiuoti jūsų. Atrodo, kad jam patinkate, bet kas gali iš tiesų žinoti? Gal jis vis dar galvoja apie sporto rezultatus arba svarsto, ar apskritai verta su jumis draugauti. Jūs manote jį pabučiuoti. Bet kas bus, jei jis pasakys „ne“?

Arba įsivaizduokite, kad tai dar net ne pasimatymas. Gal žiūrite į kitame kambario gale sėdintį jį, tą galbūt idealų vyrą, ir trokštate vieno – prisiartinti tiek, kad galėtumėte prabilti. Bet jei jis atstums jus? Kas bus, jei nueis nuo jūsų šalin? Ką reikės daryti, jei ištars „ne“?

Nekalbėkime apie fizinį saugumą, jūs vengiate to vyro tik dėl vienos priežasties: bijote skausmo ir pažeminimo, kurį pajusite, jei jis jus atstums. Jei ištars „ne“, jūs išsigalvosite įvairiausių dalykų: kad niekada nesusirasite vyro, kad nesate užtektinai gera ir kad turite kokią nors esminę ydą. Pažeminta ir įskaudinta jausitės keletą dienų, o gal ir dar ilgiau. Kiekvienas atstūmimas verčia jus vis labiau susilaikyti nuo bet kokios iniciatyvos bendraujant su vyru.

Sandrai net tokiam paprastam dalykui kaip flirtui vakarėlio metu reikia labai didelių pastangų. „Jei aš jam nepatiksiu, – susimąsto ji, – atrodysiu kaip kvailė. Jau dabar matau pasibaisėjimo perkreiptą jo veidą. Įdomu, kokią priežastį sugalvos, kad manęs atsikratytų. Paskui paskelbs mūsų bendriems pažįstamiems, kad iš visų aš vienintelė išdrįsau su juo flirtuoti. Visi juoksis iš manęs ir paslapčia šaipysis. Mano reputacija bus sužlugdyta“.

Sandra skaudinasi įsivaizduodama blogiausia. Ji paralyžiuoja save savo baime. Vos pradėjusi bendrauti su vyru Sandra įsivaizduoja, kas blogiausia gali nutikti, ir be kita ko, vien jos baimė verčia vyrus tolintis. Būdama su vyrais ši moteris visada pasirodo prasčiausiai, kaip tik gali, nes elgiasi labai keistai ir dvejodama. Jos elgesyje nėra nieko šviesaus, žaismingo ar lengvo. Vyrai jaučia tai ir yra beveik tikra, kad ją atstums.

Kaip ir dauguma žmonių, Sandra mano, kad įsivaizduoti blogiausia, kas gali nutikti rizikingoje padėtyje, yra gerai, nes taip galėtų save išgelbėti. Ji mano, kad teisinga tikroviškai mąstyti apie nemaloniausius atvejus. Sandra klysta. Pritraukdama nemalonius psichinius vaizdus ir iš anksto visiškai įsijausdama į keblią padėtį, Sandra nepadeda sau, – tik padaro atstūmimą beveik neišvengiamą.

Savimi pasitikinti moteris yra išmokusi tai vertinti visai kitaip. Užuot laikiusi atstūmimą savo vertės rodikliu, savimi pasitikinti moteris turi vieną paprastą taisyklę: „Atstūmimas labai pravartus mano svajonių santykiams“. Savimi pasitikinti moteris apie atstūmimą mano kitaip nei netvirta, išsigandusi ir abejojanti moteris. Vyro atstumta ji viską išsiaiškina sumaniau.

Pavyzdžiui, įsivaizduokite, kad vykdydama tą savo sumanymo dalį, kurioje reikia susitikti su vyrais (apie šį sumanymą daugiau kalbėsime kitame skyriuje), vietiniame universitete pradėjote lankyti trumpas paskaitais „Investavimo pagrindai“. Jūs prieinate prie vieno neįtikėtinai gražaus, aukšto, su trumpa barzdele, mėlynakio bendrakursio. Ketinate pradėti flirtuoti, todėl paprašote padėti išsiaiškinti vieną užduotį, kurią dėstytojas uždavė tam, kad būtų lengviau diskutuoti.

Iš karto paaiškėja, kad suklydote. Jis vis dairosi aplink, tarsi norėtų įsitikinti, kad jo niekas su jumis nemato. Netaręs nė žodžio pastumia jums savo atsakymų lapą, kad nusirašytumėte. Į jūsų mažus koketiškus klausimėlius atsako vienskiemeniais burb-

telėjimais. Negalėdamas pasitraukti, kol su juo kalbatės, jis atstumia jus visais kitais įmanomais būdais.

Po šio bendravimo patyrinėkime, ką mano savimi nepasitikinti moteris. Turbūt ji dejuoja: „Oi, tikrai viską sugadinau. Negaliu patikėti, kad taip su juo kalbėjau. Turbūt buvau visai apdujusi. Ir vėl pasitvirtina mano nuojauta, kad tie vyrai, kurių trokštu, visai manęs nenori. Ar kada nors išmoksiu su vyru kalbėti taip, kad jis manęs neatstumtų? Kodėl aš ne tokia kaip visos? Ir kam vis stengiuosi?" Savimi nepasitikinti moteris tokį bendravimą išsiaiškina taip, kad jaustų pažeminimą ir gėdą.

Savimi pasitikinčiai moteriai atstūmimas yra laiptelis, ant kurio ji gali pasilypėti siekdama idealaus gyvenimo kartu, nes jai tai reiškia dar vieną „ne" pakeliui į neišvengiamą „taip", kurį ištars jos laukiantis vyras. Po lygiai tokio pat pokalbio pasitikinti moteris turbūt pagalvos: „Oi, jis tikrai nešnekus. Įdomu, ar gerai jautėsi. Gal buvo ką tik sužinojęs kokią nors blogą naujieną. Ką gali žinoti?" Jei ji būtų maniusi, kad nepatiko jam, vienintelė jos mintis būtų tokia: „Gerai, kad tai supratau dabar, dėl jo neiššvaisčiusi daug laiko ir energijos. Dabar galiu visą dėmesį skirti tiems vyrams, kurie norės būti su manimi! Su kuo man dabar pakalbėjus?" Pasitikinti moteris tokį atsaką išsiaiškins taip, kad jaustųsi savimi patenkinta. Ji iš savo kelio pašalino dar vieną „ne" ir gali prieiti prie kurio nors kito vyro, kuris pasakys „taip".

Įsidrąsinusios pakviesti vyrą į pasimatymą pasitikinčios ir nepasitikinčios savimi moterys taip pat mąsto skirtingai. Įsivaizduokite, kad esate atvirame koncerte ir užmezgėte pokalbį su vyru, kuris atrodo gana įdomus. Jūs ryžtatės: „Žinai, tu atrodai gana šaunus. Ar norėtum kada nueiti kavos?" Jis nesmagiai atsako: „O, ne. Turiu eiti". Ir pradingsta.

Štai kaip apie įvykį manytų savimi nepasitikinti moteris: „Oi, kaip mane pažemino. Aš sugniuždyta. Negaliu patikėti, kad jam tai pasiūliau. Tai štai, ką gaunu, kai tik pamanau, kad toks mie-

las ir įdomus vaikinas norėtų su manimi susitikti. Turbūt šiandien atrodau baisiai. Daugiau niekada to nemėginsiu".

O tuo pat metu apie tą patį įvykį savimi pasitikinti moteris mąsto: „Na ir keistas jis. Tik pamanykite. Turbūt turi draugę ar panašiai, o gal anksčiau buvo įskaudintas. Gal jis homoseksualas arba abejoja dėl savo lytinės orientacijos. Nutinka ir taip. Tikriausiai jis paskendęs savo mažame pasaulėlyje. O gal aš tiesiog ne jo skonio. Na ką gi. Dar vienu „ne" mažiau pakeliui į išsvajotą gyvenimą su vyru. Įdomu, prie ko kito dabar galėčiau prieiti ir pasikalbėti?" Savimi pasitikinti moteris neigiamą atsaką išsiaiškina taip, kad jis nebūtų nukreiptas prieš ją asmeniškai: tai neturi nieko bendro su ja, išskyrus tai, kad liko vienu „ne" mažiau.

Išgirdus neigiamą atsaką jums reikia padaryti du dalykus. Visas jūsų gyvenimas priklausys nuo to, ar jų paisysite, ar ne. Jei naudositės mūsų patarimais, atstūmimą paversite savo draugu (ar bent sąjungininku). Tapsite savimi pasitikinti moteris ir pagaliau pasieksite trokštamus santykius, nes būsite atkakli, griebsitės naujovių ir niekada nepasiduosite. Jei šių dviejų patarimų nepaisysite, kartą kitą atstumta jūs sustosite, o su vyru gyvensite – jeigu apskritai taip nutiks – tik atsitiktinai pasisekus. Kadangi siekdama trokštamų santykių neišvengiamai būsite ir atstumta, ypač svarbu gebėti naudotis šiais patarimais.

Kai jus atstums, pasinaudokite šiais dviem svarbiais patarimais.

1. SUSIKURKITE TOKĮ PAAIŠKINIMĄ, KURIS SKATINTŲ VEIKTI TOLIAU

Pirmas įsakymas: kai atstums, surasti sau tokį įvykio paaiškinimą, kuris neleistų savęs kaltinti. Tokiu atveju leidžiama ir net naudinga sukurti paaiškinimus, kurie atstūmimą paverstų jo nesėkme, bet ne jūsų.

Galite sau pasakyti:

- „Jis visai susipainiojęs savo pasaulyje"
- „Jis turi draugę"
- „Jis vedęs"
- „Ko gero, prastai jaučiasi"
- „Jis turbūt ką tik sužinojo blogų naujienų"
- „Jis gali būti homoseksualus"
- „Jis greičiausiai abejoja dėl savo lytinės orientacijos"

Nieko tokio, jei dauguma šių paaiškinimų netikri. Jūs nežinote. Bet kai nežinote – o dažnai ir negalite žinoti – kuris paaiškinimas teisingas, nedvejodama rinkitės tuos, kurie mažiausiai jus žemina. *Negalima* manyti, kad esate nevykėlė, kurios joks vyras niekada nenorės. Kiekvienas iš šių prasimanytų paaiškinimų gali tikti. Taigi išsirinkite vieną, nemanykite, kad atstūmimas nukreiptas asmeniškai į jus, ir eikite toliau.

Dabar prisiminkite 1 skyrių, kuriame kalbėjome apie susitikinėjimo mitą „Vyrai nepakenčia stiprių moterų". Jei prisimenate, mes patarėme vengti remtis šiuo mitu, kai ieškosite atstūmimo priežasties. Gali atrodyti, kad dabar patariame priešingai, todėl pravartu būtų tai paaiškinti.

Teiginiai: „Šis vyras nemoka elgtis su stipria moterimi" ir „Vyrai nemoka elgtis su stipriomis moterimis" labai skiriasi. Šie pasiteisinimai skiriasi tuo, kad jie skirtingai veikia jūsų požiūrį. Kai teigiate sau, kad *vyrams* nepatinka stiprios moterys, pasmerkiate savo būsimus susitikimus su vyrais ir nuteikiate save, kad vyrai nemokės su jumis elgtis ir dėl to atstums. Jums reikėtų pasistengti, kad paaiškinimas būtų skirtas tik tam tikram vyrui ir tam tikru atveju.

Labiausiai savimi pasitikinčios moterys mano, kad vyrai apskritai yra puikūs. Tik kai kurie dėl jiems vieniems žinomų priežasčių kartais atstumia moteris. Tai ne asmeniškas ir ne visuotinis reiškinys. Taip atsitinka ne dėl jūsų ir ne dėl vyrų apskritai. Tai dėl to vaikino tuo metu. Štai ir viskas, ką galima pasakyti.

2. SUSIDOMĖKITE KUO NORS KITU IR GALVOKITE (ARBA DARYKITE) KĄ NORS KITA

Savimi nepasitikinti moteris vis krimsis dėl nesėkmės. Ji nuolat tai prisimins, svarstys, ką padarė ne taip, ir vis stipriau jausis pažeminta bei įskaudinta. Savimi pasitikinti moteris nedelsdama nukreips savo dėmesį kur nors kitur. „Su kuo dar galėčiau netrukus pasikalbėti?" – galbūt paklaus ji savęs. Čia tiks beveik bet koks klausimas. „Ką rodo per televizorių?", „Kuriai draugei galėčiau paskambinti ir apie ką su ja reikėtų pasikalbėti?", „Kur dabar nuėjus, kad galėčiau galvoti apie ką nors kitą, tik ne apie šį atstūmimą?"

Tikriausiai kada nors esate taip dariusi. Gal jums buvo nutikę kas nors labai nemalonaus, bet taip įsitraukėte galvodama apie kai ką kitą, kad visai užmiršote blogai jaustis dėl įvykio. Kai vėl mintimis grįžote prie to nemalonumo, jis tikriausiai atrodė menkesnis ir nebe toks baisus.

Kai išgirdusi neigiamą atsaką žinosite, jog ilgo ir laimingo gyvenimo su vyru sąlyga yra nepaisyti nesėkmės ir laikytis šių dviejų paprastų taisyklių, jūsų trokštama sėkmė su vyrais bus beveik garantuota.

Žaidimas su skaičiais

Savimi pasitikinčios moterys nuolat prisimena, kad tinkamo vyro suradimas, kaip ir dauguma gyvenimo siekių, yra tik skaičių žaidimas. Gali atrodyti didžiausia kvailystė, bet susitikinėjimas su vyrais panašus į prekės pardavimą. Tik užuot pardavinėjusios dulkių siurblį ar ką nors kita jūs parduodate *save* ir drauge idėją apie įpareigojamą ir ilgą gyvenimą su jumis. Prekybininkai žino, kad retai pavyksta parduoti gaminį pirmą kartą paskambinus. Jie taip pat žino, kad tai pavyksta tik sėkmės atveju, ir kurį laiką po to vėl jos nesitiki.

Pažiūrėkime, kaip dirba puiki prekybos vadybininkė. Merė jau ketverius metus yra draudimo agentė. Jai tik dvidešimt devyneri, bet ji ne kartą apstulbino savo įmonės vadovus įvykdydama ir net viršydama prekybos planus. Vadovaudamasi paprasta filosofija ji tapo geriausia prekybos vadybininke įmonėje. Žymėdamasi savo skambučius ji pamatė, kad paskambinus septyniasdešimt penkiems žmonėms susitikti pavyksta tik su keturiais iš jų, o susitikus su keturiais galimais klientais tik vieną iš jų pavyksta įtikinti apsidrausti.

Skirtingai nuo kitų bendradarbių, kurie dirba ne taip pelningai, Merė susitaikė su gyvenimo faktais. Ji suprato, kad kai žmonės meta telefono ragelį, nebūna namie ar šaukia ant jos, tai nenukreipta prieš ją asmeniškai. Tai tik dalis skaičių žaidimo, kuriame ji dalyvauja ir žino, kad galiausiai vis tiek pavyks parduoti. Jai tik reikia nesiliauti rinkus telefono numerių ir anksčiau ar vėliau ji įtikins žmones apsidrausti. Taigi, žinodama šią tiesą ji vis skambina.

O jos nevykėliai bendradarbiai į savo darbą nemoka žiūrėti kaip į skaičių žaidimą. Atsisakymus ir sunkumus jie priima asmeniškai. Užuot suvokę, kad siekti gerų darbo rezultatų yra daug svarbiau, nei krimstis dėl nesėkmių, jie ima blogai jaustis ir pamiršta tikslą. Neištvėrę jie pasiduoda, o Merė sėkmingai tęsia. Ši moteris panaši į žymųjį *Energizer* elementus reklamuojantį nepailstantį kiškį. Ji vis dirba ir dirba, neleisdama pakeliui sutiktoms kliūtims jos sustabdyti. Žinoma, kai reikalai klostosi ne taip, kaip norėtų, Merė jaučiasi nusivylusi, pikta ir liūdna. Bet ji visada gali pradėti savo skaičių žaidimą iš naujo.

Savimi pasitikinčioms moterims susitikinėjimas su vyrais irgi atrodo skaičių žaidimas. Net tos moterys, kurioms labai sekasi ir kurios labai savimi pasitiki, supranta, kad ne su kiekvienu sutiktu vyru maloniai pabendraus – toli gražu. Jos žino, kad dauguma jų „eilinių skambučių“ – tai yra flirtų su vyrais – baigsis ne daugiau kaip vienu pokalbiu.

Savimi pasitikinti moteris numano, kad pažintis su aštuoniais iš dešimties vyrų baigsis tik flirtu. Ji žino, kad dėl kokios nors priežasties ji nuvertins juos arba šie nepakvies jos į pasimatymą. Ji taip pat žino, kad nuėjus į *vertinamuosius pasimatymus* (8–9 skyriai) su penkiais vyrais, tik du ar trys tiks *tarpiniams pasimatymams* (10–12 skyriai). Ji supranta, kad iš visų tarpinių pasimatymų tik vienas vyras turės galimybę tapti tas vienintelis, su kuriuo ji gražiai gyvens. Ji susitaiko su šiais gyvenimo faktais. Susitikinėjimą ji lygina su beisbolu – tie, kurie geriausiai atmuša kamuolį, daugiausia jų ir praleidžia. Ji supranta, kad vyrų „ne", neatėjimas į pasimatymą ir atstūmimas nenukreipta prieš ją asmeniškai. Viskas yra tik žaidimo dalis, žaidimo, kuris galiausiai baigsis jos trokštamais santykiais. Jai tik reikia vykdyti dešimties pakopų planą ir *susiras* vyrų, su kuriais norės bendrauti. Taigi nekreipdama dėmesio į visas nesėkmes ji tęsia, ką pradėjusi, visą dėmesį sukaupusi tik savo tikslui.

Savimi nepasitikinti moteris nelaiko susitikinėjimo skaičių žaidimu – iš tiesų vien ši mintis ją smarkiai žeidžia. Sunkumus ir neigiamus atsakus ji priima asmeniškai. Užuot maniusi, kad skinasi sau kelią per neišvengiamas kliūtis į tikrąją sėkmę, ji susipainioja laikinuose jausmuose. Dėl to pameta aiškų savojo tikslo vaizdą. Galiausiai pasiduoda, o tuo tarpu savimi pasitikinti moteris toliau eina sėkmės link.

Pradžioje, kai vos pradedate ugdyti pasimatymų įgūdžius, skaičiai gali nebūti guodžiantys. Neturint patirties jums gali tekti flirtuoti su dvidešimt penkiais ar trisdešimt vyrų, kol trys iš jų pakvies jus kur nors nueiti, o iš tų trijų tik vienas gali būti tinkamas. Kol imsite atpažinti laisvus vyrus, jums gali tekti gan ilgai jų ieškoti. Pagaliau tai nesvarbu; jums seksis su vyrais, jei atminsite, kad visa – tik skaičių žaidimas.

Kai kurios moterys priešinasi minčiai, kad neigiamas vyro atsakas turi nutekėti nuo jų kaip nuo žąsies vanduo. Jos nenori būti nejautrios vyrams – juk iš tiesų trokšta atsiverti jiems, o ne atsitverti siena!

Mes manome, kad jūs turite būti jautrios žodžiams ir elgesiui tų vyrų, su kuriais einate į pasimatymą, bet *nedaryti* to vos užmezgusi ryšį. Pažinties pradžioje per daug jautrumo tik pakenks. Labai dažnai santykiai pasirodo beprasmiai arba baigiasi atstūmimu, todėl tuo metu visai nereikia draskyti sau širdies ir dar sustiprinti nemalonius jausmus. Vėliau gal tai ir bus reikalinga. Iš pradžių jums paprasčiausiai reikia būti apdairesnei. Jei norite su vyru sukurti išsvajotą bendrystę, ankstyvųjų pasimatymų metu turite nesijaudinti dėl to, kad būsite atstumta. Kai tik vyras laimės teisę į jūsų širdį, galėsite jam atsiverti. O kol taip nutiks, neleiskite nesėkmei jūsų liūdinti.

Trisdešimties dienų programa atstūmimo baimei įveikti

Turite taip įprasti būti atstumta, kad toks atsakas daugiau neturėtų jums jokio neigiamo poveikio. Lengviausia tai padaryti pasitelkus mūsų trumpą, paprastą trisdešimties dienų programą, kuri padės įveikti atstūmimo baimę ir stiprinti pasitikėjimą savimi.

Jei nedrįstate užkalbinti vyrų ir bijote, kad šie jus atstums, vykdydama paprastą programą turėsite kalbėtis su jais kasdien ir juoktis, kai būsite atstumta. Tai labai tiesmuka, neskausminga ir lengva. Viskas pagrįsta paprastu keleto raidžių deriniu, kurį sakant vyrams stiprėja pasitikėjimas savimi, lengviau užmegzti pokalbį ir patraukti vyrų dėmesį.

Ar jau pasiruošėte sužinoti tą žodį? Tai – „Labas!"

Norite pasitikėti savimi ir nebebijoti būti atstumta? Trisdešimt dienų bent šešis sykius per dieną sakykite vyrams viešose vietose „Labas". Tik tiek. Einate gatve, pamatote patrauklų vyrą, pasakote jam „Labas" ir žingsniuojate toliau. Pastebite kitą patrauklų vyrą, pasakote „Labas" ir jam. Ir taip toliau.

Neapsigaukite manydama, kad tai labai lengva. Tačiau jei iš tiesų nuspręsite tai daryti ir iš tiesų kiekvieną dieną daugumai vyrų viešoje vietoje pasakysite „Labas", jūsų pasitikėjimas stip-

rės, mažiau bijosite būti atstumta ir labiau vyrams patiksite. Ir štai kodėl.

Pirmiausia, jūsų pasitikėjimas savimi padidės todėl, kad kasdien kalbinsite vyrus. Sakyti „Labas“ nuostabu, nes pokalbis greitai baigiasi. Žodis „Labas“ nekelia pavojaus jūsų savigarbai ir neduoda daug galimybių jus atstumti. Ką blogiausio vyriškis galėtų padaryti? Perverti jus nuožmiu žvilgsniu? Negi tai taip baisu? Juk jūs nepuolėte jam po kojų prašydama tapti jūsų vaikų tėvu. Tiesiog pratinatės pastebėti vyrus, kurie jums patinka, ir su jais pakalbėti. O tai gerai.

Antra, vyrų reakcija jums pasidarys nebe tokia svarbi. Taip darydama pajusite, kad tampate tokia moteris, kokia norite būti, tampate moteris, kuri sveikinasi su jai patikusiu vyru nesidrovėdama galimo atsako. Jūs mažiau bijosite būti atstumta, kai pamatysite, kad dauguma vyrų nusišypsos ir atsakys „Labas“, kad kai kurie vyrai bus užsisklendę savo pasaulyje ir net nepastebės, jog juos šnekinate, o dar kiti tik dėbtels į jus. Visa tai ims atrodyti nesvarbu, nes svarbiausia juk tai, kad pradėdama kreiptis į jus traukiančius vyrus, pati imsite valdyti savo gyvenimą. Tai darysite ne tiek dėl to, kad vieną iš tų vyrų įtrauktumėte į savo svajones, o dėl to, kad pati pasidarytumėte savo svajonių moteris. Stengsitės paveikti ne jų požiūrį, o keisitės pati.

Trečia, jei ilgai nelaukdama žengsite pirmąjį žingsnį, jums iš tiesų atsiras daugiau galimybių bendrauti su vyrais. Ar buvote kada nors tokioje padėtyje, kai norėjote užkalbinti vyrą, bet nebuvo kaip pradėti, nes praleidote tinkamą akimirksnį? Neseniai taip atsitiko mūsų bičiulei Laurai. „Aš laukiau eilėje bilietų į kiną, – pasakojo ji. – Prieš mane stovėjo neapsakomo grožio vaikinas, bet kai tik jį pamačiau, iškart susigūžiau, kaip anksčiau buvau pratusi, nepasižiūrėjau į jį ir nepasakiau „Labas“. Palaukusi maždaug penkias minutes labai norėjau pradėti kalbėtis su juo, bet atrodė nepatogu, nes nepasakiau „Labas“ iš karto“. Kai keletą savaičių dažnai kartosite „Labas“, bus vienas

juokas pamačius tą vyrą eilėje pažiūrėti jam tiesiai į veidą ir pasakyti „Labas". Elgsitės laisvai ir nesuksite sau galvos dėl jo atsakymo, nes būsite mačiusi visokių reakcijų. Tada daug natūraliau abu pradėsite kalbėtis, o jūs galėsite panaudoti kitas šios knygos siūlomas priemones: flirtą, išbandymą. Ir gal net sėkmingai plėtosite santykius toliau.

Keturi pasiteisinimai, neleidžiantys jums pasitikėti savimi

Yra keturi dažniausiai vartojami pasiteisinimai, neleidžiantys moterims žengti pirmyn, tapti tokioms pasitikinčioms, kokios norėtų būti, gyventi su trokštamu žmogumi.

Pirmas nedrąsiųjų pasiteisinimas: „Aš neužtektinai patraukli"

Vos keletas moterų mano, kad turi vyrams vilioti tinkamą kūną. Girdėjome pasakojimą apie moterų grupę, aptarinėjusią patrauklumą vyrams. Kiekviena dalyvė turėjo išrinkti kitą moterį iš grupės, kuri, jos manymu, turėtų patikti vyrams. Visos ėmė rodyti į tą pačią moterį „Jūs patinkate visiems vyrams!" – sakė jos jai. „Ar juokaujate?" – atsakė ši. Tada ji parodė į kitą kambaryje buvusią moterį ir pareiškė: „Jie nori jūsų, ne manęs!" Beveik nė viena moteris nemano, kad yra „užtektinai patraukli". Net pačios gražiausios pasaulio moterys turi bent vieną kūno dalį, kuria yra nepatenkintos; visų kūnai ne tokie, kokių norėtųsi.

Galite stengtis atitikti dabartinės visuomenės sukurtus grožio standartus moterims, bet tai neįmanoma. Kuo atkakliau stengsitės, tuo mažiau malonu tai bus. Jei net pačiai gražiausiai moteriai neatrodo, kad ji užtektinai graži, kokia prasmė stengtis atrodyti idealiai?

Svarbiausia yra liautis stengtis atitikti neįmanomus kultūrinius grožio reikalavimus ir iš tiesų imti vertinti tą grožį, kurį turite. Reikia pripažinti, kad tai lengviau pasakyti, nei padaryti. Bet pasakyti reikia, nes tai tiesa. Yra keletas tokių dalykų, kuriuos galite pradėti daryti, kad susigrąžintumėte *jausmą*, jog esate graži.

Išleista puiki knyga *Beyond the Blame Game: Creating Compassion and Ending the Sex War in Your Life* („Anapus priekaištų žaidimo: kaip gyventi užjaučiant ir baigti lyčių karą"), kurią rekomenduojame įsigyti. Jos autorius Dmitrijus Bilgere'as pateikia „žavesio pratybas", kurių verta imtis. Štai jos, atpasakotos mūsų žodžiais.

Visai natūralu manyti, kad kitos moterys patrauklios, ir atsiradus šiai minčiai jaustis bejėgei ir nepatraukliai. Jūs graužiatės: „Ji tokia graži. Aš bjauri. Ji aistringa. Aš niekam tikusi". Psichologai tai vadina projekcija. Matydama tą gražią moterį, atrodo, iš karto prarandate savuosius grožio ir vertės jausmus. Tarsi ji turėtų teisę į visą jūsų žavesį. Jūs juos suprojektavote į ją, pati išgyvendama tik pavydą ir nevertę. Laimei, yra vaizduotė, kurią galite panaudoti norėdama susigrąžinti tuos jausmus ir net sustiprinti juos. Jei galite savo mintis „Ji graži, aš ne. Ji nuostabi. Aš niekas" nutraukti tuo metu, kai jos atsiranda, į darbą paleiskite vaizduotę.

Reikia tik truputėlio, kad susigrąžintumėte savo patrauklumo jausmus, ir tai gali padaryti kiekviena. Pirmiausia įsivaizduokite, kaip jaučiasi ta nuostabioji moteris. Įsivaizduokite save jos vietoj, einančią gatve. Atsistokite taip, kaip ji stovi. Leiskite sau įsivaizduoti, ką ji galvoja. (Šios mintys gali būti visai neteisingos, bet, šiaip ar taip, leiskite sau jas patirti.) Pavyzdžiui, galite įsivaizduoti, kad ji galvoja: „Aš tokia patraukli. Aš tokia graži. Visi manęs trokšta". Mąstykite taip ir įsidėmėkite tų minčių sukeliamą jausmą. Jei tikrai apsimetate esanti ji, pataisykite savo laikyseną taip, kad ji, jūsų manymu, atitiktų jos, galvokite tai, ką šiuo metu galvoja ji, – ir kuria nors savo kūno dalimi pradėsite jaustis esanti patraukli.

Paieškokite to jausmo. Ar tai lengvumas jūsų krūtinėje? Atpalaiduoti pečiai? Kiekvienas žmogus skirtingas, todėl jums gali tekti paieškoti to jausmo, kol jį atpažinsite. Tai bus geras jausmas – tuo esame įsitikinę.

D. Bilgere'as teigia, kad iš tiesų tai yra *jūsų* patrauklumo jausmas, kurį buvote suprojektavusi į kitą moterį. Tai patrauklumas, kurį galite jausti pati, nesvarbu, kaip atrodote. Pagalvokite, kas būtų, jei daug laiko praleistumėte taip jausdamasi. Šis jausmas gali suteikti energijos, kuri paskatintų jus kalbėtis su vyrais, rengtis taip, kad išryškintumėte savo geriausius bruožus, ar nuolat sportuoti.

Dabar visą dėmesį skirkite savo kūnui vis dar atpažindama tą jausmą. Jei jums sunku tai padaryti, galite susigrąžinti buvusį patrauklumo jausmą įsivaizduodama, kad esate ta moteris, ir paklauskite savęs: „Kuria kūno vieta tai juntu?" Kai surasite tą vietą, vėl stabtelėkite: „Kaip tas jausmas reiškiasi? Jei reikėtų suteikti jam spalvą, kokia spalva galėčiau jį įvardyti? Koks jis?"

Skirtingos moterys sugalvoja vis kitokias metaforas tam jausmui apibūdinti. Tai gali būti ryški saulė, šviečianti jūsų krūtinėje. Gali būti ir ugnies juostos, einančios jūsų rankomis žemyn ir išeinančios pro pirštus. Galite jaustis, lyg jūsų klubai būtų virtę tigru, – viskas tiks, kad ir ką jūsų vaizduotė praneštų.

Turėdama aiškią nuovoką apie tą energiją, galėsite lėtai sugrįžti į savo kūną, *sąmoningai išsaugodama metaforą ir patrauklumo jausmą*, ir stebėti, kaip jus veiks tokia nauja savastis. Po šio įsivaizdavimo turbūt pastebėsite, kad pasitaisė jūsų laikysena ir kad bent kol kas galite džiaugtis *savo* patrauklumu. Savyje turėsite tą saulę, tą ugnį ar tą tigrą. Ir pamatysite, kaip gerai bus.

Jei tai darysite dažnai, pastebėsite, kad į kitas moteris savo patrauklumo jausmus projektuosite daug rečiau. Ar tai vaistai nuo visų ligų? Ne. Ar vis dar bus už jus patrauklesnių moterų? Žinoma. Bet užuot atidavusi patrauklumo jausmą kam nors ki-

tam, galėsite pradėti jį teisėtai jausti pati. Jūs tikrai turite ką nors patrauklaus ir leisdama sau pajusti šią energiją tikrai galėsite tuo pasinaudoti.

Antras nedrąsiųjų pasiteisinimas: „Aš per sena“

Jūs ne per sena. Tai mitas. Kaip galite būti per sena gyventi su vyru? Ar tos moterys, kurios jau penkiasdešimt ar šešiasdešimt metų gyvena su vyrais, yra „per senos“ tai daryti? Žinoma, ne. Tai kaip galite būti per sena pati taip gyventi?

Gal tariatės esanti per sena pradėti kurti tokį gyvenimą. Turbūt manote, kad susitikinėjimas yra jaunesnių žmonių žaidimas ir sulaukus tokio amžiaus, kokio dabar esate, jau iš esmės per vėlu tai daryti. Esate sena, išsekusi ir joks vyras niekada jūsų nenorės.

Galite priversti save jaustis dar blogiau iškreiptai pastebėdama, kad vyresni vyrai dažnai draugauja su jaunesnėmis moterimis, o vyresnės moterys retai susiranda jaunesnį vyrą. Galite prisiminti ir tai, kad vyrai miršta anksčiau už moteris ir jūsų galimų partnerių kiekis mažėja kiekvieną minutę. O jei pavyks įsivaizduoti visa tai iš karto, mitas galutinai jus pavergs ir už tai būsite apdovanota – visiškai sugniuždyta.

Bet nebūtinai. Jums nereikia išstumti savęs iš susitikinėjimo žaidimo tik dėl to, kad nesate tokia jauna, kaip kažkada buvote. Argi svarbu, kad yra mažiau laisvų vyrų? Moteris, pasiryžusi siekti artimų santykių, supranta, kad jai nereikia šimtų vyrų, o tik to *vieno*, kurio ieško.

Tiesa, kad susitikinėjimas yra jėgų išbandymas. Tiesa ir tai, kad jei esate vyresnė, gali būti sunkiau. Bet netiesa, kad jūs per sena. Perskaitykite kitus du skyrius apie vietas, kur galima susitikti su vyrais, pasinaudokite kuo daugiau iš šių pasiūlymų ir pastūmėsite savo sumanymą pirmyn. Pradėsite pažindintis su vyrais.

Neleiskite susitikinėjimo keblumams sustabdyti jūsų. Nesiteisinkite savo amžiumi. Atsisakydama ieškoti neatimkite iš nuostabaus vyro galimybės nuoširdžiai jus mylėti. Atlikite pasitikėjimo pratybas, susikurkite asmeninį stilių ir eikite pirmyn.

Trečias nedrąsiųjų pasiteisinimas: „Joks vyras nenorės moters su vaikais“

Dauguma moterų slopina paskatas labiau pasitikėti savimi nuolat sau primindamos, kad turi vaikų. Bet šis pasiteisinimas irgi nerimtas ir jis taip pat neturėtų sulaikyti jūsų nuo susitikinėjimo žaidimo.

Mes, kurie mokome susitikinėti ir vyrus, girdime tūkstančius atsikalbinėjimų, o „Aš turiu vaikų“ būdingas ir jiems. Iš tiesų pasaulyje yra labai daug išsituokusių vyrų su vaikais, ieškančių tokios moters kaip jūs.

Pažintis su žmogumi, turinčiu vaikų – kai ir pati jų turite – gera tuo, kad visiems drauge ką nors veikiant atsiras vienijantis ryšys. Kai vyras pamatys jus bendraujančią su savo ir jo vaikais, galės geriau įvertinti jūsų kaip pamotės ir kaip gyvenimo draugės galimybes. Tai gali būti jums naudinga. Bendravimas su vienas kito vaikais gali padėti įsijungti į vienas kito gyvenimą.

Tai nereiškia, kad jei turite vaikų, galite draugauti tik su vyru, kuris turi vaikų. Mes pažįstame nepaprastai daug vyrų, kurie yra puikūs tėvai genetiškai svetimiems vaikams. Tai tikrai įmanoma. Kai vyras įsimyli moterį, jis įsipareigoja ir jos vaikams. Tokie vyrai, kokius jūs surasite remdamasi mūsų programa, – vyrai, iš tiesų ne tokie paviršutiniški, kaip dažniausiai atrodo iš pirmo žvilgsnio, – yra geriausi kandidatai į šį vaidmenį.

Bet, žinoma, jei vaikus naudosite kaip dingstį, trukdančią susitikinėti, niekada nesurasite vieno iš šių nuostabių vyrų. Taigi neapsigaukite. Raskite kiek galima daugiau laiko, išeikite pasižmonėti ir draugaukite.

Ketvirtas nedrąsiųjų pasiteisinimas: „Bijau būti įskaudinta"

Baimė būti įskaudintai iš tiesų yra doras pasiteisinimas. Jei visą laiką sėdėsite namie, bus daug mažiau progų būti įskaudintai nei siekiant ko nors daugiau. Jei iš savęs reikalausite daugiau ir nutarsite tapti savimi pasitikinti moteris, kokia neabejotinai galite pasidaryti, – rizikuosite, kad nepasiseks. Nesėkmės gali skaudinti. Jei nemėginsite – tokios rizikos nebus. Jei darysite taip, kaip pataria šios knygos dešimties pakopų planas, ir pradėsite dažniau bendrauti su vyrais, dažniau rizikuosite būti įskaudinta, nei tuo atveju, jei liksite namie.

Stiprios moters sąlytis su gyvenimu yra pilnas rizikos. Tai tiesa. Bet jeigu jau ketinate ryžtis ir daryti viską, kad taptumėte savimi pasitikinti moteris, turinti savo asmeninį stilių, tai paklauskite savęs štai ko: kaip jaustumėtės, jei nerizikuotumėte? Kaip sektųsi slėptis už įvairių dingsčių ir nedaryti to, kas reikalinga, kad taptumėte tokia moteris, kokia galite būti, tokia moteris, kokia nutarėte pasidaryti? Ar tai padėtų susikurti norimą gyvenimą? Ar tai padėtų susikurti trokštamą bendrystę su vyru?

Siekti išsvajotų santykių yra emociškai rizikinga. Bendrauti su vyrais taip pat yra emociškai rizikinga. Jus gali įskaudinti. Bet panašu, kad dalį to skausmo ir dabar jaučiate kaip vienišumą ir nusivylimą. Ir jei, šiaip ar taip, tie jausmai yra, tai gal verta eiti pirmyn ir rizikuoti. Tada bent jau atsiras vilčių gauti atpildą.

Kitos priemonės labiau pasitikėti savimi

„Sėkmės laukas"

Sėkmės numylėtiniai pasakoja apie buvimą „sėkmės lauke" arba „ant bangos". „Sėkmės lauke" esate tuomet, kai pasirodote geriausiai, kai galite pasinaudoti visais savo vidiniais ištekliais ir kai atrodo, kad be jokių pastangų puikiai tvarkotės.

Visi esame patyrę tokių momentų. Kartais taip atsitinka sportuojant. Kai, pavyzdžiui, alpinistė susitelkia vien į lipimą, ji pamiršta viską pasaulyje, išskyrus prieš ją stūksančią uolą. Chirurgai sako, kad atlikdami operacijas jie taip įsitraukia į darbą, kad pajunta nuostabią dermę su aplinkiniu pasauliu. Jei prisimenate tokį atvejį, kai be ypatingų pastangų ir ramiai pavyko atlikti daugiau, nei anksčiau gebėdavote, tuomet jūs buvote sėkmės lauke.

Įsimylėjėliai būna sėkmės lauke. Tai turbūt irgi jautėte. Kai buvote su juo, atrodė, kad laikas sustojęs. Niekaip negalėjote suklysti ir gyvenimas būnant su juo atrodė nereikalaujantis jokių pastangų. Būdami kartu jautėtės kūrybingi, laimingi ir nesirūpinote nei savimi, nei gyvenimu. Tai taip pat „sėkmės laukas".

Keja tai patyrė susipažinusi su Niku:

– Buvau mačiusi jį keliuose vakarėliuose ir jis mane labai traukė, bet net iš pat pradžių su juo nesijaučiau įsitempusi ar nervinga, nors taip visada atsitinka, kai susipažįstu su įdomiu vyru. Tarsi širdies gelmėje būčiau žinojusi, kad puikiai sutarsime, ir jokio nerimo. Atrodė: kas turi įvykti, įvyks. Tikrai visai nesijaudinau.

Prisimenu, susidūriau su juo parke, mes apsikeitėme keletu sakinių ir susėdome ant pievos. Nemaniau, kad reikia dar ką nors sakyti, visai nesivaržiau tų ilgų tylos tarpų, kai abu neištarėme nė žodžio. Jaučiausi rami ir laiminga, man nereikėjo užpildyti tos tylos.

Po vieno tokio tylėjimo jis pasakė: „Norėčiau viską apie tave sužinoti". Tai buvo mūsų artimų santykių pradžia. Tą dieną aš buvau „sėkmės lauke". Tuo esu įsitikinusi.

Kaip Kejai tai pavyko? Kaip, net visai mažai tekalbėdama, ji pasirodė Nikui tokia patraukli, kad jis būtinai panoro atsiverti jai? Keja atsitiktinai padarė tai, ką daro visi sėkmės numylėtiniai, o galite pamėginti ir jūs. Ji siekė to, kas įvyko (romantiškai elgdamasi su Niku), o *kartu* leido įvykiams klostytis savaime (tikėdama, kad jei skirta – tai ir įvyks). Ji liovėsi nerimavusi dėl to, ar jam patiks, ar ne. Keja buvo susitaikiusi su bet kokiais padari-

niais. Jei Nikas nebūtų panoręs su ja likti, gal būtų nusivylusi, bet nebūtų jautusis įskaudinta. Ji taip pat perdėtai nesirūpino, ar Nikas domisi ja, nors šio vaikino siekė.

Pažiūrėkime į priešingą pavyzdį. Dona buvo labai susidomėjusi Randžiu. Manė jį esant mielą ir paslaptingą, todėl geidė patyrinėti, kaip atrodytų jų romantiškas bendravimas. Donai buvo beprotiškai svarbu, kad visi susitikimai būtų nepriekaištingi, kad ji jam darytų įspūdį ir kad būtų pakviesta į pasimatymą. Dona skyrė tiek daug dėmesio savo tikslui pasiekti ir taip bijojo Randžiui nepatikti, kad būdama su juo atrodė keista ir suglumusi.

– Buvau tokia neišmanėlė, – sako ji dabar. – Taip norėjau sužavėti jį, kad čiauškėjau kaip užsukta, pasakojau nejuokingus anekdotus ir apskritai buvau įsitempusi bei nervinga.

Kadangi Dona neįstengė liautis galvojusi apie trokštamus padarinius – kad Randis taip jos norėtų, kaip ji nori jo, – tai negalėjo nurimti ir atsiriboti nuo jo.

– Aš jį atbaidžiau, – sako Dona. – Mane buvo taip apėmusios fantazijos apie trokštamus įvykius, kad negalėjau iš tiesų džiaugtis juo, kai buvome kartu.

Dona nemokėjo siekti Randžio nesijaudindama dėl padarinių, o tai pašalino ją iš „sėkmės lauko" ir bendravimas atrodė priverstinis, o ji – nepatraukli.

Kai abu su vyru imate vienas kitą traukti, tai siekiate jo nesirūpindama dėl padarinių. Dėl tam tikrų priežasčių su kai kuriais vyrais lengva nesirūpinti dėl įvykių eigos ir atsidurti „sėkmės lauke". Visgi galima išmokti bendraujant su vyrais nerimauti vis mažiau ir mažiau – paprasčiausiai nutarkite nesijaudinti! Pradėjusi bendrauti galite sau priminti, kad rezultatas nesvarbus. Taip nusprendusi suprasite, kad galite ir nepersistengdama sužavėti vyrą. Kai Dona išmoks nesirūpinti, kaip seksis su Randžiu, o pasitikės ir leis įvykiams klostytis savaime, ji nurims ir Randžiui bus lengviau pažinti ją bei pastebėti jos žavesį. Kad patektumėte į „sėkmės lauką", labai svarbu atsisakyti nerimo dėl trokštamų re-

zultatų. Visus kitus dalykus, kurių išmoksite iš šios knygos – kur ir kaip susipažinti su vyrais, kaip flirtuoti, išbandyti vyrus ir taip toliau, – nuveiksite daug lengviau ir sėkmingiau, jei įprasite siekti trokštamų santykių ir kartu liausitės nerimavusi dėl padarinių.

Nežiūrėti į jį ieškant patvirtinimo, kad viskas gerai

Tai svarbus dalykas, prie kurio dar ne sykį sugrįšime. Visi žmonės – ir vyrai, ir moterys – dažnai į jus žiūri, kad įsitikintų, ar bendrauti su jumis klojasi gerai, ar prastai. Jie ieško požymių: ar ji atrodo susinervinusi, bijo ir nerimauja, kad kiekvieną akimirksnį gali padaryti ką nors ne taip? Ar ji atrodo persigandusi, kad gali įvykti kas nors bloga? Ar ji dvejoja dėl savo minčių, jausmų ir nuomonės? Jei jūs tikrai atrodote susinervinusi ar abejojanti, tikimybė, kad su jumis bendraudami žmonės maloniai jausis, labai sumažėja.

Kita vertus, žmonės taip pat ieško jūsų elgesio požymių, kad viskas vyksta sklandžiai. Jie svarsto: ar ji atrodo tikra dėl savęs ir savo poreikių? Ar panašu, kad ji tiki, jog viskas klojasi puikiai? Ar ji išlieka žvali net tuomet, kai iškyla keblumų? Jei tikrai atrodys, kad tikite teigiama įvykių eiga, šalia jūsų esantys žmonės nurims ir taip pat tuo patikės.

Kai bendraujate su vyru, svarbu, kad nė vienas neužmirštumėte šios taisyklės. Mes mokome vyrus vieno iš svarbiausių viliojimo principų: jie privalo liautis žiūrėti į moterį ieškodami patvirtinimo, kad sekasi puikiai, ir savo elgesiu tai patvirtinti. Bet vyrai, su kuriais flirtuosite, gali to nežinoti ir žvilgčioti į jus laukdami patvirtinimo. Jei ir jūs ieškosite patvirtinimo, iš tokių vyrų jo negausite. Nė nesivarginkite.

Elena taip suklydo pirmą kartą susitikusi su Hariu. Ji su juo flirtavo taip, kaip ir jus netrukus pamokysime, bet nesulaukusi aiškaus signalo iš Hario, kad jam tai patinka, ėmė dvejoti ir nepasitikėti.

– Negalėjau suprasti, ar jam buvo smagu kalbėtis, ar ne, – pasakojo ji vėliau. – Aš vis tikėjausi, kad jis bus savimi pasitikintis ir ramus, kad ir aš galėčiau atsipalaiduoti. Tik vėliau supratau, kad jis laukė, kol *aš* atsipalaiduosiu, kad ir jis galėtų tai padaryti. Galiausiai aš nutraukiau pokalbį ir išėjau, jausdamasi kaip nevykėlė. Jei tik būčiau įstengusi patikėti, kad viskas puiku, užuot laukusi šios informacijos iš jo, jis turbūt būtų pakvietęs mane į pasimatymą.

Išvada

Asmeninį stilių turinčią moterį verta laimėti, nes ji laimėjo save. Drabužiais ir elgesiu ji išreiškia save ir gyvenimo meilę. Vyrams ji praneša esanti subrendusi ir pasiruošusi būti kartu, užuot skelbusis, kad yra nebrandi, puošiasi dėl kitų moterų ar į viską numoja ranka. Ji moka pasinaudoti tuo, ką turi, jai nepatinka būti atstumtai ir tuo ji nesimėgauja, bet puikiai ištveria, sukaupia jėgas ir įveikia dar vieną „ne“ toliau siekdama tikrai jai skirto „taip“. Ji vertina save dėl savo asmeninio stiliaus, kuriuo išreiškia tai, kas jai patinka, ir dėl pasitikėjimo savimi, kurį išreiškia savo elgesiu. Kai ji pati vertina savo širdį, ir vyrai ją labiau ima vertinti. Įgyvendindama savo troškimus ji tampa laimingesnė.

Savimi nepasitikinčios, neturinčios asmeninio stiliaus moters, daugumos vyrų nuomone, tiesiog neverta laimėti. Ji nesistengia kuo geriau pasinaudoti tuo, ką turi, ar išmokti ištverti neigiamą ataką. Ji kuo blogiausiai mano apie save, atstumta prisigalvoja nemaloniausių paaiškinimų, o savo apranga pripažįsta esanti niekam tikusi gyvenimo bendražygė. Savimi nepasitikinčios moters stilius nuolat verčia ją jaustis nelaimingą ir sako vyrams, kad jos širdies neverta laimėti. Liūdna, bet toks asmeninis stilius įsuka į užburtą ratą: kuo labiau ji manys, rengsis ir elgsis taip, lyg jos

neverta būtų laimėti, tuo dažniau vyrai ją atstums ir dėl to jos įsitikinimas, kad yra nieko verta, tik stiprės.

Šiaip ar taip, tokia moteris gali pasikeisti. Jei jums kai kada atrodo, kad esate tokia moteris, galite nustoti dėl to nerimavusi. Dažniausiai moterys klysta manydamos, kad laikas, kai jos norės keistis, ateis savaime. Pasikeitimą jos supranta kaip didelį, pasaulinį ir sukrečiantį *įvykį*. Galite pasikeisti net neįtardama, kad keičiatės, – iš tiesų tas metas, kai keičiamasi nepastebimai, yra pats tinkamiausias. Tik imkitės nors vieno mūsų šiame skyriuje pasiūlyto veiksmo, bet kurio iš jų. Nedarykite nieko didaus ar dramatiško. Tebūnie tai mažas pokytis, tik šiandienis. Paprašykite moters, kuria pasitikite, turinčios pasisekimą tarp vyrų, kad duotų vieną kitą pasiūlymą dėl jūsų išvaizdos. Nedarykite iš to didelio rūpesčio, tik pasinaudokite jos pasiūlymu.

Paklauskite savęs: „Kaip man dabar, šiandien, kuo geriau pasinaudoti tuo, kas man duota, ir netgi pajusti malonumą?" Pradėkite nuo mūsų trisdešimties dienų „Labas" programos, kad įveiktumėte atstūmimo baimę, ir visai nesirūpindama dėl galimos reakcijos šiandien pasakykite „Labas" šešiems vyrams. Pažiūrėkite, kaip jausitės.

Visi šie maži veiksmai sudaro visumą. Roma nebuvo pastatyta per vieną dieną ir įpročiai akimirksniu nepasikeičia, todėl liaukitės nerimavusi ir dėl to. Imkitės kokio nors mažo veiksmo ir stebėkite, kaip jausitės. Jei patiks, leiskite sau tuo mėgautis. Leiskite sau pasidžiaugti tuo, kad vyrams sakote „Labas". Leiskite sau pasidžiaugti mažais pokyčiais, kurių pasiekiate pranešdama trokštamiems vyrams tai, ką norite jiems pranešti. Pamaloninkite save jausdamasi ta moteris, kuria nusprendėte tapti. Kol kas nežadėkite sau nuo šiol gyventi visiškai kitaip. Asmeninis stilius atrandamas ne iškart, bet atrasite jį, jei stengsitės. Puoselėdama savąjį stilių gerai jausitės ir vis dažniau pastebėsite, kad įgaunate bruožų tos moters, kuria nutarėte tapti. Jūs tampate verta laimėti.

O kai tai vyksta, jūs taip pat laimite save.

KETVIRTAS SKYRIUS

Pasiruoškite susipažinti su savuoju



„Kur man nueiti, kad susipažinčiau su vyru?" – kiekvieną sykį klausia mūsų per paskaitas, radiją, televiziją, internetą ar gatvėje. Atrodo, kad visoms Amerikos moterims rūpi žinoti, kur galėtų nueiti, kad susipažintų su tinkamais vyrais.

Norėsime, kad pabaigusi skaityti du tolesnius skyrius gerai suprastumėte: jūsų, taip, jūsų, gyvenime šiuo metu yra sričių, pomėgių, priemonių ir pažįstamų žmonių, kurie visi gali padėti jums susipažinti su vyrais. Taigi liaukitės vaidinti sutrikusią ir pradėkite veikti.

Dauguma moterų klaidingai mano, kad trūksta vienišų vyrų, iš kurių galėtų rinktis. Mes tai vadiname „stygiaus mitu". Iš savo patirties ir atliktų tyrimų žinome, kad vyrų netrūksta, netgi jūsų miestelyje. Dauguma vienišų moterų paprasčiausiai nepastebi, su kiek vyrų susiduria savo įprastos dienos metu. Iš tiesų daugumą moterų atliekant visus įprastus dienos darbus supa vyrai, bet jas per daug apakina „stygiaus mitas", kad tai pastebėtų. Vienišos moterys kartais taip įsisuka į kasdienę rutiną, kad net nenutuokia, jog vienas iš tų iki šiol joms nieko nereiškusių asmenų gali būti puikiausias ir romantiškiausias iki šiol sutiktas draugas. Bet dauguma vyrų tarsi ištirpsta, lieka nepastebėti, o vienišos moterys ir toliau gyvena vienos.

Mums žinomi faktai įrodo, kad „stygiaus mitas" neteisingas. Kur nors yra jums skirtasis, nors ir kaip atrodytumėte, nesvarbu, iš kokios šeimos būtumėte kilusi, kad ir kokią odos spalvą turėtumėte, kad ir koks būtų jūsų amžius ar svoris, kad ir kokios – didelės ar mažos – būtų jūsų krūtys. Kurgi visi tie vyrai, kai mes taip

įsitikinę tvirtiname, kad jų apstu visur? Jie – knygynuose, restoranuose, važiuoja traukiniais, plaukia valtimis, skrenda lėktuvais ar net skraidyklėmis. Šiuo metu tinkami vyrai žingsniuoja jūsų gatve, ilsisi gamtoje, vaikštinėja prekybos centruose, lankosi baruose, sporto renginiuose, koncertuose ir mugėse, keliasi liftais, flirtuoja internetu, atsiliepia į pažinčių skelbimus, eina į bažnyčią ar net lanko jūsų mėgstamą seminarą „Kaip padėti sau".

Norėdama rasti tinkamų vyrų turite pakeisti požiūrį. Jūs pradėsite pastebėti visus aplinkui esančius vyrus ir imsite ieškoti būdų su jais paflirtuoti. Paskui rasite būdų flirtą paversti pasimatymais. Tada nuo flirto pamėginsite pereiti prie gilesnių pokalbių. Suprantame, kad pasimatymų pasaulis gali būti žiaurus ir trikdantis. Dėl to autoriai yra su jumis ir pasiruošę jus išgelbėti. Laimei, Copelandas ir Louisas yra riteriai, išvaduosiantys jus nuo šiaip jau šalto ir žiauraus pasaulio. Taip, mes kunigaikščiai su žvilgančiais šarvais, atvykome išgelbėti jus, maloningąją sielvartaujančią panelę, ir padėsime jums rasti kelią, vedantį į savąją pilį dviem. Dauguma mūsų konsultuotų moterų buvo nusivylusios, nes vadovavosi tokiais beverčiais patarimais kaip „bet kokios priemonės tinkamos", „niekada neik į pasimatymą penktadienį", „tiesiog laisvai elkis", „vyras atsiras, kai būsi dvasiškai pasirengusi" arba „daugiau bendrauk". Susitikinėjimo patarimai moterims – tai paprastai neįtikimi pažadai, garantuojantys vyrą per dvidešimt keturias valandas arba dar greičiau, tai psichologinės pagalbos linijos nevykėlių gudriai klaidinantys kosminiai tauškalai bei prievartiniai teiginiai, bet mažai naudingų žinių ir pagalbos.

Netrūksta šios srities šarlatanų, kurie pateiks nepagrįstą teoriją net neužsimindami, kaip ją pritaikyti. Dauguma žmonių be jokių paaiškinimų ar gyvenimiškų pavyzdžių išmokę vien principus ir teoriją lieka nusivylę, išsekę ir jaučiasi dar blogiau, nei prieš pradėdami.

Sausa teorija nepadės susirasti vyro. Vienas iš pagrindinių susitikinėjimo įgūdžių yra gebėjimas suprasti, kur ir kaip galima su-

sipažinti su vyrais. Pažintis yra antroji mūsų dešimties pakopų programos dalis. Šiame skyriuje bus nenuginčijamai įrodyta, kad kiekvienoje ekonominėje, visuomenės, psichologinėje, poilsio ar intelekto terpėje yra vietų, kur galima susipažinti su tokiu vyru, apie kurį iki šiol tik svajojote. Šiame skyriuje bus nurodyta, ką tiksliai reikia daryti, kad susirastumėte vyrą. Mes taip pat padėsime jums įžvelgti, kaip ieškodama savo svajonių vyro galite pasinaudoti savo pomėgiais ar interesais. Argi ne šaunu?

Šeši pasiteisinimai, sulaikantys nuo pažinties su vyru

Prieš pereidami prie veiksmų turime išsiaiškinti, kas jus sulaiko nuo pažinties su vyrais. Vadovaudami seminarams ir konsultuodami asmeniškai supratome, kad žmonėms sunku pajudėti pirmyn, kol neišsiaiškina, kas trukdo eiti į pasimatymus. Taigi pirmiausiai reikia išsiaiškinti.

Tad klausiame: kokie jūsų pasiteisinimai? Kas jums trukdo kalbėtis ir užmegzti ryšius su vyrais? Kas jus laiko namie šeštadienio vakarą, o neleidžia išeiti su bičiuliais ir flirtuoti su vyrais? Toliau patyrinėsime dažniausias priežastis ir aptarsime, kaip kiekvieną iš jų galima pašalinti.

Pirmas pasiteisinimas. Tam reikia per daug laiko

Sara pasižiūri į savo tvarkaraštį ir skundžiasi, kad jai neužtenka laiko. Ji teigia, kad vyrams niekaip negalėtų skirti laiko, nes visą jį atima darbas, draugai, pomėgiai, skaitymas ir kasdieninės priedermės. Mes, ekspertai, žinome, kad Saros pasiteisinimai paprasčiausiai netikri. Susipažinti su vyrais visai netrunka taip ilgai, kaip manote, nes daug laiko, kurį tuščiai gaištate – pavyzdžiui, laukdama eilėse ir vaikštinėdama po parduotuves – iš tiesų sudaro tinkamiausios progos susipažinti su vyrais. Mes galėtume

per dieną sekti Sarą ir parodyti šimtus tokių progų, kai ji gali susipažinti su vyrais tam skirdama labai mažai papildomų pastangų.

Tuo pat metu nemeluosime, kad susipažinti su vyrais visai netrunka. Kad ir ką naujo sumanytumėte, negali būti, kad visai neskyrusi laiko įstengsite ką nors pasiekti. Šiame savo gyvenimo tarpsnyje turite nuspręsti, ar labai jums reikia vyro. Ar nepagailėtumėte daug savo suplanuoto laiko ir norėtumėte tris ar devynis mėnesius rimtai atsidėti susitikinėjimui? Jei nenorite, tai ši knyga turbūt ne jums. Jei skirsite tam laiko ir labai stengsitės, atpildas bus nuostabus, pranoks lūkesčius ir net privers jūsų širdį dainuoti. Jūs vienintelė galite nuspręsti, ar ilgai ieškosite pastovaus vaikino, draugo ar berniuko – žaisliuko. Jei jaučiate, kad galite imtis šio reikalo ir keletą mėnesių tuo sąžiningai rūpintis, galime judėti toliau.

Jei norėtumėte tapti garsia dailininke, turėtumėte nusipirkti tinkamų dažų ir teptukų, sąsiuvinį eskizams, molbertą, tam tikrą laiką miklinti ranką ir mokytis pagrindinių taisyklių. Kai išmoksite gerai nupiešti paprastus daiktus, darbas palengvės. Ateis ta valanda, kai turimų įgūdžių pakaks, beliks tik jais naudotis. Tą patį galima pasakyti apie sėkmę su vyrais. Kai tik įgysite reikiamus įgūdžius ir turėsite veiksmų planą, jums nebereiks tam skirti daug laiko. Belinda yra viena iš moterų, kurios sėkmė galėtų būti pavyzdys. Savo tikslų ji siekia kasdien. Kiekvieną dieną ji pratinasi flirtuoti su vyrais, šypsotis jiems užmegzdama nekaltus pokalbius ir žavėti visus sutiktuosius. Šios smulkmenos nesugaišina, o bendras jų poveikis – milžiniškas. Belinda įveikė šį pasiteisinimą kasdien imdamasi visai mažų dalykų, o ilgainiui pastebėjo, kad jie pavirto dideliais laimėjimais.

Antras pasiteisinimas. Tai pakenks mano geram vardui

Kai kurie mūsų paskaitų lankytojai labai nerimauja arba yra perdėtai susirūpinę dėl viešosios nuomonės apie save. Jie bijo būti užklupti ir pamatyti beviltiškos ar netvirtos būsenos. Nuo-

gąstauja, kad draugai juos žiauriai teis ir erzins. Jei ši dingstis jums trukdo veikti, patariame sumanymu dalintis tik su labai atidžiai pasirinktais draugais, kuriais iš tiesų pasitikite ir esate tikra, kad šie artimi žmonės nepaskleis apie jus apkalbų. Jei atrodo, kad kurie nors pažįstami mėgsta plepėti ir būgštaujate, kad jus įskaudins, nieko jiems apie savo veiklą nepasakokite. Užuot nerimavusi dėl viešosios nuomonės, būkite atsargi, pasisaugokite galimų apkalbų ir toliau ieškokite vyrų.

Trečias pasiteisinimas. Gerų vyrų nėra

Nuolat girdime moteris sakant, esą pasaulyje nelikę gerų vyrų. Skamba taip, tarsi kažkada buvo gerų vyrų perteklius, o vėliau jie visi išnyko nuo žemės paviršiaus tik todėl, kad jų vietoje apsigyventų paskutiniai mulkiai.

Dirbdami su vyrais pastebėjome, kad dauguma jų yra geri žmonės, tik išmokę tai slėpti. Vyrai tūno savuose nepatraukliuose kiautuose, bet tas kiautas plonas ir jį dažniausiai galima greitai pramušti. Prisimindami ne kartą iširusius santykius su moterimis vyrai linkę būti atsargūs ir įtarūs, o tada neatrodo tokie žavūs. Kai vyrai stengiasi susipažinti su moterimis ir patikti joms, jie ne visai supranta, kaip tai padaryti, ir galiausiai viską sugadina, galbūt net elgiasi kaip mulkiai arba silpnapročiai. Moterys (turbūt ir jūs) dažnai neteisingai supranta vyrų ženklus ir ketinimus. Nevykėliškas merginimas dar kartą jas įtikina, kad vyrai yra menkystos. Šie sutrinka, nes juk stengėsi būti mieli ir romantiški. Savo ruožtu jie ima elgtis ciniškai ir abejoti, ar kada nors bus laimingi su moterimi. Skirtingų lyčių vieni kitiems siunčiami signalai nepasiekia tikslo ir bendravimas pavirsta pražūtingu uždaru ratu. Mes ir esame, kad padėtume nutraukti tą ydingą ciklą; mes paaiškinsime, kaip toks reiškinys atsiranda, ir parodysime, kaip rasti išeitį iš vienokios ar kitokios padėties. Kai suprasite, kas vyksta, galėsite išdrįsti peržengti to uždaro rato ribą.

Prisiminkite, kad vyrai yra įžūlūs ir malonūs, meilūs ir šiurkštūs, linksmi ir storžieviai tuo pat metu. Kadangi aišku, jog vyrai yra skausmo ir malonumų mišinys, vėl grįžkime prie jūsų. Nebus lengviau susirasti vyrą, jei kaltinsite juos dėl savo sunkumų, liūdėsite, kad jie vienu metu įžeidžia ir stengiasi būti mieli. Kaltindama vyrą pasieksite tik viena: liksite tokia, kokia esate – viena.

Dabar pasakysime jums dar daugiau žeidžiančių ir baisių dalykų. „Idealus vyras" neegzistuoja. „Idealus vyras" tėra jūsų vaizduotės vaisius, mistinė būtybė ir nepasiekiamas tikslas. Nors yra tūkstančiai gerų vyrų, visi jie mieli ir kvaili, storžieviai ir rūpestingi. Joks vyras, kad ir koks turtingas, gražus ar mielas būtų, niekada neatitiks jūsų idealo. Kol neišvaduosite savęs iš troškimo surasti tą nepakartojamą vyrą, tol joks jūsų sutiktas vyras nebus užtektinai geras. Nė vienas vyras neįstengs prilygti jūsų idealui.

O dabar pasiruoškite atsisveikinti su susikurtojo vyro atvaizdu. Pasiimkite šautuvą, peilį, nuodų ar kitą ginklą ir sunaikinkite „idealaus vyro" vaizdinį. Sudeginkite jį prieš eidama pirmyn.

Nuo šiol pasirenkite žvelgti į sutikto vyro esmę. Ištirkite, kaip jis apskritai elgiasi, puikiai žinodama, kad visi vyrai daro kvailų klaidų (daugiau apie tai pasiskaitysite 6 skyriuje). Jūs turbūt nuvertinote daug šaunių pasaulio viengungių tik todėl, kad jie nuolat elgėsi ne taip, kaip norėjote. Dažnai tenka matyti, kaip neapgalvotai ir šiurkščiai vyrai mėgina mergintis. Tokiu atveju moterys dažniausiai dėbteli į vyrą, išklauso jo kvailus pirmuosius išvedžiojimus ir nedelsdamos atmeta, nieko daugiau apie jį nesužinojusios. Dažniausiai matome moteris vertinant vyrus pagal jų aprangą ir pagal tai, ar šie moka lengvai prieiti ir romantiškai pradėti pokalbį. Moterims nepavyksta vertinti pagal savo kriterijus ar tikruosius tikslus. 2 skyriuje drauge sudarėme planą, kaip sutikti tą Vienintelį, kokios jo savybės yra pageidautinos. Norime, kad pradėtumėte vertinti vyrus, su kuriais susipažįstate, pagal savo sąrašo reikalavimus, o ne pagal

taktišką priėjimą. Juk vyras, kurio švelnūs judesiai, gali ir neturėti tų savybių, kurių jums reikia. Pasakyta, keliaukime pirmyn.

Ketvirtas pasiteisinimas. Aš nepajėgiu to padaryti

Naujų dalykų mokymasis ar naujas sumanymas gali gąsdinti. Mokslo vaisiai kartūs. Sumanymas panašus į sunkų darbą. Galutinis tikslas atrodo tarsi nepasiekiama svajonė. Maža to, sumanymo pradžia, ko gero, bus pilna klaidų ir apsiskaičiavimų.

Daugumai mūsų paskaitų dalyvių atrodė, kad jie yra beviltiški bendrauti su priešinga lytimi. Kai kurie įpusėję paskaitas norėdavo nutraukti ir pasiduodami pakelti rankas, nes susitikinėti pasirodė per sunku. Kitiems dalyviams patirtos nesėkmės buvo per daug skaudžios, jie traukdavosi ir nenorėdavo pradėti iš naujo. Kad ir kokia būtų priežastis, vykdant šį sumanymą kai kada atrodys, kad daugiau nepajėgiate, ir norėsite viską mesti.

Kai jausitės nuliūdusi ir norėsis baigti poros ieškojimo žaidimą, geriausias vaistas – kitų moterų parama. Draugės arba mama supras jūsų rūpesčius, paguos jus, patars ir ištrauks jus iš tamsos gelmių taip, kaip niekas kitas nemokėtų to padaryti. Be galo svarbu, kad reikiamą paramą gautumėte, kai tik pasijusite bejėgė ar norėsite viską baigti. Jei turite draugių, kurios taip pat skaito šią knygą, nueikite pas jas ir aptarkite, kaip sekasi mūsų programa. Tegul draugės primena jums būsimus dabartinio triūso vaisius ir kaip bus gera, kai pagaliau surasite trokštamą vyrą. Pasikalbėkite su bičiuliais, kurie jau pastebėjo jūsų pažangą, ir paprašykite dažniau jums apie ją priminti.

Štai gera žinia: iš tiesų gali būti naudinga jaustis nevykėlei. Skausmas gali veikti kaip spyruoklė ir vėl priversti jus veikti. Kai neteksite kantrybės ir manysite, kad jūsų santykiai nė trupučio negerėja, turbūt jausitės blogai tol, kol vėl nesugrįšite į vėžes ir nepradėsite visko iš naujo. Daugelis mūsų konsultuotų žmonių panaudoja neigiamą savijautą kaip priežastį dar atkakliau siekti savo tikslų. Jūs tikriausiai esate patyrusi tą jausmą, kai išbūni ak-

lavietėje taip ilgai, jog ilgiau nebegali tverti, ir tuomet griebiesi keisti padėtį. Kartais sakoma, kad kai žmogus suglemba, geriausia jam įspirti – tuomet greičiau atitoks. Kai jausitės nevykėlė ir nesėkmė bus per daug skaudi, įsidrąsinkite – grįžkite į veiksmo vietą – ir vėl elkitės ryžtingai.

Penktas pasiteisinimas. Nemoku susirasti vyro

Dar niekada neteko sutikti tokios atstumiančios moters, kurią būtų galima vadinti beviltiška. Gebėjimas susirasti vyrą nepriklauso nuo jūsų genetinio kodo ar psichinių savybių. Gebėjimą susirasti vyrą galima išsiugdyti, perduoti ir padauginti. Nors kai kurioms moterims tai sekasi tarsi savaime, daugumai reikia dėl to stengtis. Trokšdama sėkmės tarp vyrų seniau gal pasikliaudavote likimu, viltimi ar net maldomis. Kaip matote, nė vienas iš šių būdų nėra labai veiksmingas. Tad kokia gi išeitis?

Išeitis yra biblija, kurią laikote rankose. Taip, mes siūlome išeitį iš visokio vargo, sielvarto, ašarų ir vienišų naktų. Visą savo gyvenimą laukėte tokių gelbėtojų kaip Ronas Louisas ir Davidas Copelandas. Šioje knygoje slypi atsakymai į jūsų klausimus ir nuosekli programa, kad atrastumėte savo svajonių vyrą. Tai reiškia, kad jokie pasiteisinimai daugiau negalės jūsų sustabdyti. Kai baigsite skaityti šią knygą ir toliau veiksite savarankiškai, nenuleiskite rankų, ieškokite bičiulių paramos ir mėginkite tol, kol galiausiai pasiseks.

Šeštas pasiteisinimas. Vyrą susirasti nekainuoja pastangų

Kai kurioms moterims atrodo, kad jų padėtis neleidžia inicijuoti pasimatymų su vyrais. Jos buvo išauklėtos, kad visa atsakomybė turi gulti ant vyro pečių. Mes sutinkame, kad pačiu geriausiu atveju minios vyrų kvies jus į pasimatymą. Gera pradžia būtų reikalauti, kad visi vyrai perskaitytų knygą *How to Succeed With Women* („Kaip sutarti su moterimis“). Bet jei vyrai jūsų į pasima-

tymą nekviečia, tai ką dėl to reikėtų kaltinti? Šitaip besiteisinančias moteris mes vadiname primadonomis, nes jos reikalauja, kad viskas būtų nepriekaištinga ir taip, kaip jos įsivaizduoja. Kai reikalai nesiklosto taip, kaip nori primadona, ji kaltina visą pasaulį, kad šis netenkinąs jos poreikių. Ji skundžiasi ir skundžiasi, bet nenori nieko daryti, kad pakeistų padėtį.

Geriausias būdas išvengti primadonos likimo, kad ir kaip tai būtų nedėkinga, yra imtis atsakomybės už savo paieškų sėkmę. Kaip tai padaryti? Elgtis taip, kad vyrai galėtų prie jūsų prieiti. Pagalvokite, ar nutaisote išdidžią miną ir jus tiesiog baisu užkalbinti? Dauguma šią dingstį nurodančių moterų prisipažįsta, kad jaučia baimę vyrams. Jos paslapčiomis stengiasi laikytis atstu nuo vyrų, kad nereikėtų su jais turėti reikalų.

Jei esate primadona, turėtumėte suprasti, kad dauguma tokių moterų lieka vienišos arba patiria visą virtinę nesėkmingų santuokų. Tipiška primadona trokšta vyro meilės ir jo suteikiamo patogumo labiau nei bet ko kito pasaulyje, bet nenori įsileisti vyro į savo gyvenimą. Todėl vyrai jaučia, kad niekada neįstengs laimėti primadonos širdies, ir eina tolyn, ieškodami moters, kuri leis tai padaryti.

PENKI PATARIMAI PRIMADONAI

Kadangi neturime atskiros programos primadonoms, duosime jums visais atvejais tinkamų patarimų. Kad pradėtumėte sveikti, pirmiausia turite išsiaiškinti, kaip kuriate atstumą tarp savęs ir vyrų. Antra, turite patyrinėti, kaip neleidžiate vyrams laimėti, kai jie šalia jūsų, ir pradėti ieškoti būdų, kaip leisti jiems gerai jaustis su jumis. Trečiasis žingsnis yra stebėti, kaip peikiate ir žeminate vyrus, neatitinkančius vaizduotės sukurto vyro idealo. Išsiaiškinusi, kad dažnai žiauriai teisiate kitos lyties atstovus, kai šie elgiasi toli gražu ne idealiai, galite pradėti atleisti vyrams jų prieštaringą – nuostabų ir pasibaisėtiną – būdą. Ir

ketvirtas žingsnis yra išmokti būti malonesnei. Tai galite padaryti ištyrusi savo skleidžiamą nuotaiką ir pradėjusi lankytis tokiose vietose, kuriose vyrams bus patogu jus užkalbinti. Penktasis ir paskutinis žingsnis yra pradėti jausti atsakomybę už bendravimo sėkmę ir prižadėti nebekaltinti vyrų. Vėliau gal net įprasite daryti siaubingus dalykus – flirtuoti su vyrais ir kviesti *juos* į pasimatymus.

Kokie jūsų pasiteisinimai?

Mes pabrėžiame, kad susitikinėdama galite patirti nemalonių jausmų. Kartais skaudu vien prisiminus, kaip mus atstūmė. Kartais norisi pasislėpti ir pasiguosti savo pasiteisinimais. Patariame šiek tiek leisti sau priešintis. Susirasti vyrą yra ilgas darbas, todėl labai svarbu sutarti su savimi.

Ar perskaičiusi visus šiuos pasiteisinimus galėtumėte pasakyti, kurį naudojate atidėliodama pažintis su vyrais? Kokiomis čia nepaminėtomis priežastimis pateisinate savo vienišumą? Kokios įsikalbėtos nelemtos ydos trukdo gyventi taip, kaip norite? Pamąstykite ir užsirašykite, kad suvoktumėte savo pasąmonės vyksmus. O dabar skelbiame karą visiems šiems pasiteisinimams ir apskritai savigraužai. Mūšį galite laimėti tik labai aiškiai pažinusi savo priešą ir jo veiksmus. Pradėkime tuoj pat!

Dievaitės susitikinėjimo įpročiai: aštuonios pagrindinės taisyklės

Mes ir toliau skatinsime tyrinėti klaidingas neveiklumo priežastis bei tuo pačiu metu pamažu siekti užsibrėžtųjų tikslų. Mūsų metodas yra kaip lazda su dviem galais, kuriais reikia pakaitomis naudotis tai imantis veiksmų, tai aiškinantis jūsų pačios sau daromas kliūtis. Dabar išsamiau pakalbėsime apie aštuonias pravarčias taisykles, padėsiančias susipažinti su tinkamais vyrais.

Pirmoji taisyklė. Flirtuokite su kiekvienu patraukiančiu dėmesį vyru

Žaneta moka flirtuoti suprantamai. Ji žino, kad kiekvienas vyras, su kuriuo ji susipažįsta, gali tapti jos draugu arba mylimuoju. Žaneta kalba ir flirtuoja tikėdama, kad galiausiai atras svajonių vyrą. Ji yra atkakli ieškotoja. Žaneta seniai suprato, kad neveikliosios lieka vienišos. Dėl to ji pasiryžo sukurti patvarius santykius, kad ir kiek darbo jai tai atsieitų. Žaneta žino, kad kiekvieną draugystę sudaro tūkstančiai bendrų akimirkų: nuo pirmo žvilgsnio iki pirmojo bučinio, nuo pirmo pokalbio iki pasipiršimo. Žanetai sekasi su vyrais, nes ji supranta: prireiks tūkstančių akimirkų, kol jos tikslai bus įgyvendinti. Toks požiūris suteikia jai stiprybės einant į pasimatymus, flirtuojant, ilgiau ar trumpiau bendraujant su vyrais. Esame tikri – toks požiūris padės išsipildyti jos svajonėms.

Flirtas gali tapti dideliu sąmyšiu. Dažnai vyrai visiškai nenutuokia, kaip suprasti jūsų ženklus, o dar blogiau būna, kai jie stengiasi su jumis flirtuoti. Jūs turbūt nepatikėtumėte, kad vyrai nesupranta jūsų užuominų net tuomet, kai *jūs* manote, jog jos labai aiškios. Dažniausiai vyrai taip įgąsdinti nesėkmių su moterimis, kad užtenka kiek šaltesio atsako, ir jie bėga. Visi esame matę, kaip vyras prieina prie moters, pabando žaismingai ją užkalbinti ir po trumpo pokalbio arba subtiliausio požymio, kad ji nėra labai susižavėjusi pašnekovu, atsisako ketinimų. Moterys paprastai nesusigaudo, kad atkreipti vyro dėmesį ar sudominti jį neužtenka nusišypsoti ir pakedenti plaukus. Kiekvieną akimirksnį reikia stengtis ir išraiškingai bendrauti, kad vyras suprastų, ką norite jam pasakyti (6 skyriuje tai aptarsime nuodugniau).

Jei jus domina vyras, ieškokite būdų išlaikyti jo susidomėjimą jumis, ypač jei gavote ženklų, kad tarp jūsų atsirado abipusė trauka. Žaneta moka išlaikyti vyro dėmesį visą vakarą ir gerokai ilgiau. Ji ko nors jo paprašo, pasiteirauja, gauna jo telefono numerį, paskambina jam, palieka gundomas žinutes ir visą dieną ne-

leidžia jam savęs pamiršti. Bet visų svarbiausia – Žaneta yra drąsi, tvirta ir atkakliai siekia vyro bei galimos draugystės. Maži kryptingi veiksmai lemia stiprius ryšius ir darnius santykius. Turėkite omenyje: reikia dešimčių, jei ne šimtų valingų veiksmų, kad susirastumėte vyrą ir jį išsaugotumėte.

Antroji taisyklė. Remkitės į drauges

Jau sakėme ir dar pakartosime, kad įsidėmėtumėte: sėkmė su vyrais absoliučiai pareina nuo jūsų draugių paramos: patarimų, išsipasakojimų, pasiginčijimų, atokvėpių ir atsinaujinimų po žeidžiančių draugystės žaidimo tarpsnių. Leiskite savo bičiuliams padrąsinti jus. Tai padės neprarasti ūpo gerokai ilgiau nei būnant vienai. Tyrimo rezultatai rodo, kad geriausiai sekasi toms moterims, kurias labai remia jų pažįstamos.

Šios knygos autoriai dažnai naudodavosi šia taisykle vienas kitą paragindami pakviesti moteris į pasimatymą. Kai nedrįsdavome moteriai paskambinti, mes irgi vienas kitą skatindavome tai padaryti. Naudodavomės visiems būdingu polinkiu įžūliai išdykauti ir lažindavomės, kuris susipažins ir flirtuos su daugiau moterų, ir net vienas kitą drąsindavome prieiti prie gražių moterų ir užkalbinti jas. Vienas kitam padėdami pajėgėme ištverti daug ilgiau, nei jei būtume veikę po vieną.

Žinome, kokia kančia yra būti atstumtam ir kaip graužiasi bei sielvartauja vienišiai. Draugių parama lydės per sunkumus ir džiaugsmus. Jei neturite artimų draugių ir daugiausiai šnekučiuojatės su vyrais, turėtumėte nedelsdama pakeisti savo įpročius. Draugių padrąsinimai bei šių padrąsinimų poveikis pralenks bet kurio vyro patarimų galią (žinoma, išskyrus autorių patarimus). Be to, turint labai daug bičiulių vyrų gali būti sunku susipažinti su vyrais kitokiems santykiams. Galimi partneriai arba pavydės, arba nepatogiai jausis dėl vyriškos jūsų draugijos. Galų gale bičiuliai vyrai dažniausiai tik sujauks jūsų reikalus, nes, šiaip ar taip, daugumai jų galite slapta patikti.

Trečioji taisyklė. Nepaliaujamai siekite jus dominančių vyrų

Moterys, kurioms puikiausiai sekasi, būna visą dėmesį sukaupusios į savo tikslus. Jos nepaliaujamai ieško progų susitikti, pratinasi būti laisvos ir suranda būdų tuo pat metu linksmintis. Tokios moterys visuomet gali rinktis iš keleto vyrų. Laisvė rinktis suteikia galimybę pačiai nuspręsti, su kuriuo eiti į pasimatymą ir su kuriuo bendrauti toliau. Jos pasiekia to, kad vyrai varžosi dėl jų dėmesio. Moteris, bendraujanti pagal šios knygos siūlomą programą, flirtuojanti su vyrais bei juos gundanti, nesuks sau galvos, jei su vienu ar su dauguma vaikinų nieko neišeis. Užuot krimtusis, ji bus visą dėmesį sutelkusi į savuosius tikslus: turėti vienintelį vyrą, vyrų haremą ar meilės vergą.

Tos mūsų paskaitų dalyvės, kurioms labiausiai sekasi, nuolat susipažįsta su vyrais vienišų žmonių renginiuose, restoranuose, baruose, gatvėje ar bet kur kitur. Kaip ir šauniausios prekybos vadybininkės, jos daro viską, kad gautų tai, ko nori. Nepamesdamos iš akių pagrindinio tikslo jos nenuilstamai susitikinėja su vyrais ir siekia tų, kurie jas domina.

Ketvirtoji taisyklė. Išmėginkite daugelį

Susitikinėjimas yra skaičių žaidimas. Sėkmės numylėtinės seniai išmoko aklai nepasitikėti. Jos siekia daugelio vyrų. Šios moterys suvokia, kad draugystė yra pilna netikėtumų. Spektaklis nesibaigs, kol jis su žiedu vienoje rankoje, gėlėmis dantyse ir pinigais kitoje rankoje nepasipirš. O dovana jam tebūnie prašymas surengti jums patį žavingiausią medaus mėnesį. Kad surastumėte šį, vienintelį, turite išmėginti daugelį.

Susitikinėjimas – skaičių žaidimas dar ir todėl, kad turėsite suktis apie tiek ir tiek vyrų, kad kai kurie iš jų pasiūlytų pasimatyti. Iš šių kiek nors vyrų atitiks jūsų reikalavimus. Iš šių kai kurie norės pratęsti santykius su jumis. Iš jų gal bus vienas, o gal ir keli, su kuriais norėsite susituokti. Aišku?

Mes siūlome ir jums pradėti žiūrėti į šį sumanymą kaip į skaičių žaidimą, kad nuimtumėte nuo jo rimties kaukę. Tvarkyti reikalus su skaičiais nėra asmeniška, tai tik patogi skaičiavimo sistema. Ji padeda nekreipti dėmesio, ar kokiam nors vaikinui patikote, ar nepatikote, ar jūsų tą dieną nepanorėjo todėl, kad plaukai negražiai atrodė. Kai žiūrėsite į reikalus kaip į skaičių žaidimą, galėsite matematiškai apskaičiuoti, kiek laiko jums prireiks, kad gautumėte tai, ko norite, tada kiekvieną užduotį vertinsite kaip kliūtį, per kurią reikia peršokti keliaujant į tikslą.

Žaismingai šnekučiuodamasi su daugeliu vyrų imsite vis labiau pasitikėti savimi ir tapsite gyvybingesnė. Susitikinėjant su keletu vyrų viena sėkmė skatins kitą, o sustiprėjęs pasitikėjimas savimi padės surasti dar daugiau galimų partnerių. Dėl to tapsite veržlesnė bei labiau pasitikinti, kad ir ką darytumėte. Kaip teigia vienas apibrėžimas, gyvybingumas rodo, kiek žmogus turi drąsos gyventi. Drąsa gyventi – tai, kiek mėgstate viešumą, kiek norite išsiskirti iš kitų, ar bijote, ar ne savo aistringumo ir kaip save pateikiate. Kai laisvai pažindinsitės, matysitės ir bendrausite su daugeliu vyrų, būsite tvirtesnė, veržlesnė ir drąsesnė.

Išbandyti daug kandidatų (tai yra susitikinėjimą suprasti kaip skaičių žaidimą) gerai dar ir dėl to, kad šio triūso vaisiai bus tikrai puikūs. Maži ir nuolat atliekami veiksmai galiausiai lemia sėkmę. Visi prisimename istoriją apie vėžlį, kuris laimėjo, nes buvo lėtas ir pastovus, ne toks kaip greitas, bet tingus ir nerūpestingas kiškis. Tas pat ir siekiant vyrų: atkaklūs mėginimai atneš sėkmę.

Penktoji taisyklė. Įsivaizduokite, kad jus dievina

Mes primygtinai siūlome jums pasirinkti drabužius, išvaizdą, laikyseną, mintis ir bendrą elgseną, būdingą moteriai, kurią lydi sėkmė. Dmitrijus, vienas iš gabiausių mūsų paskaitų dalyvių, su moterimis visada elgiasi kaip „tikras vyras“. Tada jis būna savimi pasitikintis ir žaismingas. Dmitrijus slapčiomis mėgdžioja Džoną Travoltą, vaidinusį filme *Get Shorty* („Surask žemaūgį“). Jis seka

ir savo draugo Rono pavyzdžiu. Dmitrijus suprato, kad su moterimis jam seksis geriau, jei elgsis taip kaip Ronas. Dmitrijui pradėjo klotis, kai jis ėmė mėgdžioti šaunuolius.

Karina mėgdžioja vieną iš savo mėgstamos knygos veikėjų. Prieš pasimatymą ji įsivaizduoja esanti gundanti drąsuolė iš meilės romano ir taip įkvepia pasitikėjimo savimi. Ji net nusipirko sijoną, kurį, manė, ši veikėja segėtų. Karina žino kartais būnanti baikšti, užsisklendusi savyje, beveik atsiskyrėliška. Ji buvo įpratusi vengti vyrų, ir ne todėl, kad jais nesidomėjo, o todėl, kad jų bijojo.

Karina pradėjo mėgdžioti romano veikėją, kad išsivaduotų iš tos įprastos baimės. Ji suprato, kad jei elgsis taip kaip anksčiau, teks iškęsti dar daugiau vienišų naktų ir nesėkmių. Įsivaizduodama esanti kitas asmuo ji įveikė savo drovumą. Kaip ir dauguma šios knygos patarimų, mėgdžiojimas nėra greitai gydantis vaistas nuo visų ligų. Karinai šis būdas padėjo labiau pasitikėti savimi, nes ji kantriai mėgdžiojo romano veikėjos elgesį kelis mėnesius. Karina keitėsi po truputį, bet keitėsi, kol pasiekė savo tikslą. Turėdama pavyzdį ji įveikė baimę ir tapo šauni.

Šeštoji taisyklė. Iš namų – kaip į šventę

Siekiant pasisekimo tarp vyrų svarbu visur ir visada gražiai atrodyti. Kai kurioms moterims nepavyksta psichologiškai ir fiziškai pasiruošti sutikti tą ypatingą žmogų. Dažnai jos pamiršta, kad gali sutikti vyrą visai netikėtai, neįprastai susiklosčius aplinkybėms. Taip, tūkstančiams porų nutiko būtent šitaip. Nuo šiol būkite pasirengusi sutikti savo svajonių vyrą kiekvieną akimirksnį išėjusi iš namų. Mes neraginame išeiti iš namų visada vilkint kostiumėlį ar vien apatinius, nors gal būtų ir neblogai. Tačiau siūlome įvertinti savo drabužius pagal tai, ar taip apsirengusi norėtumėte susipažinti su vyru, ar ne. Vyrus gali patraukti bet kas: suplėšyti džinsai, apatiniai, sportinės kelnės ar vesterno stilius. Visų svarbiausia yra požiūris, kurį perteikiate savo apranga. Dalį

jūsų požiūrio apibūdina patrauklūs drabužiai, su kuriais jaučiatės patogiai ir laisvai. Kupidonas gali į jus pažvelgti pačiu netikėčiausiu akimirksniu. Niekada to nepamirškite.

Septintoji taisyklė. Greitai perpraskite vyrus ir dairykitės kitų

Jei norite tapti karšta ir gundanti mergytė, gaunanti bet kokį vyrą, kurio nori, turite labiau pasitikėti savimi ir labiau save vertinti. Juk neleisite sau švaistyti laiko vyrams, kurie jums netinka. Nors to dar nesuvokiate, jūs esate karšta ir gundanti mergytė, kokių trokšta ir kokios turi savo tikslą. Kam ta gėla dėl pasimatymų, kam prisirišti prie vyrų, kurie neįeina į jūsų planus? Jei sutiksite priimti mažiau, nei iš tiesų norite, nukrypsite nuo pagrindinio tikslo ir atitolinsite susitikimą su svajonių vyru.

Turite išmokti greitai atskirti grūdus nuo pelų, jums tinkamus vyrus – nuo netinkamų. Vertinkite pagal savąjį sąrašą, kad nereikėtų spręsti iš išvaizdos, pokalbio pradžios ar kitų išorinių savybių. Jei einate į pobūvį susitikti su vyrais ir ten nėra nė vieno, atitinkančio jūsų reikalavimus, nedelsdama išeikite. Kam gaišti laiką? Jūs ten tik dėl vienos priežasties – susirasti vyrą ilgai draugystei!

Išmokti greitai įvertinti vyrus ir dairytis kitų jums tikriausiai bus nauja. Iš tiesų šitiek vyrų iš karto gali būti neįtikima, palyginus su jūsų ankstesniais įpročiais. Lygiai kaip lavindama visus kitus įgūdžius, turėsite nuolat pratintis, kad išmoktumėte greitai atrinkti vyrus. Pirmus keletą sykių greitai atstūmusi vyrą dėl to, kad jam trūksta jūsų ieškomų savybių, galite jaustis nepatogiai ir nenatūraliai. Tačiau tai palengvės. Ir toliau primename jums, kad esate be galo paklausi prekė ir negalite sau leisti švaistyti laiko nevykėliams. Tai suprasdama daug veiksmingiau sieksite pagrindinio tikslo.

Aštuntoji taisyklė. Susitikinėjimas – tai žaidimas pagal tam tikras taisykles

Kai sakote žodį „žaidimas", apie ką galvojate? Daugumai mūsų žaidimas siejasi su varžybomis, painiava, pralaimėjimu, liūdesiu. Mes norėtume jūsų požiūrį į žaidimą pakeisti taip, kad susitikinėjant jis būtų naudingas. Prisiminkite tą savo gyvenimo tarpsnį, kai žaisti buvo smagu ir linksma. Minutėlę atminties kloduose paieškokite savęs, kai jums buvo gal ketveri ar penkeri. Atsigręžkite į tą amžių, kai jums reikėjo lėlių, paveikslėlių, dėlionių, kai ėjote slėpynių, arba prisiminkite bet kokį žaislą ar žaidimą, kuriuo mėgavotės ir džiaugėtės. Ar dar atsimenate tuos vaizduotės sukurtus pasaulius ir nerūpestingą žaidimą? Su kuo tuo metu draugavote? Ką labiausiai mėgdavote veikti? Koks pašėliškiausias ir smagiausias nutikimas iš to tarpsnio įsiminė? Daugumai mūsų tai buvo laikas, kad ir tolimas bei trumpas, bet kupinas džiaugsmo, laisvės ir žaidimų. Norime, kad susitikinėdama gyventumėte šiuo tyrumo, linksmybės, kūrybingos išraiškos, gyvybingumo, laisvės ir stebuklų jausmu.

Šioje knygoje žodis „žaidimas" reikš kai ką linksmo, kas neturės jokių neigiamų padarinių, jei žaisdama suklysite. Panaudokite prisiminimus apie žaidimus ir lėles kurdama naujojo – susitikinėjimo – žaidimo taisykles. Ateinančius kelis mėnesius kvėpuokite tuo pačiu laisvės dvelksmu ir mes padėsime jums susirasti vyrą.

OFICIALIOS SUSITIKINĖJIMO ŽAIDIMO TAISYKLĖS

Visi žaidimai turi taisykles. Tad jūsų susitikinėjimo žaidimo taisyklės – geriausias susitikinėjimo vadovas, kokį tik kada nors esate skaičiusi. Laikykitės šių taisyklių, ir jūsų gyvenimas greitai pagerės.

Pirmoji taisyklė. Nieko nesupraskite asmeniškai. Ar teko žaisti tokį žaidimą, kuris staiga nustojo būti žaidimu ir peraugo į

kai ką asmeniška? Alenija, mūsų paskaitų dalyvė, žaidė moterų tinklinio komandoje. Ji vaizdžiai mums paaiškino, kaip lengvai ir greitai smagūs žaidimai gali virsti nemaloniais.

– Žaisti sekėsi puikiai, – pasakojo ji, – tik staiga kitos komandos žaidėja tyčia trenkė kamuoliu vienai iš mūsų komandos narių ir sužeidė ją. Tai jau nebuvo žaidimas. Mes visos buvome apstulbusios, kad kita komanda elgiasi taip agresyviai. Sužeistoji mergina buvo mano draugė. Akimirksniu žaidimas virto tikrove.

Prieš šį įvykį Alenijai buvo smagu, ji žaidė atsipalaidavusi ir įsijautusi. Po to buvo sunku vėl į tai žiūrėti kaip į žaidimą, nes jis virto mūšiu.

Pasiaiškinkime, kaip susitikinėjimas vėl galėtų virsti žaidimu. Pirmoji žaidimo taisyklė – kad ir ką vyras sakytų ar darytų, nesuprasti to asmeniškai. Jei bare prieinate prie vyro, o jis dedasi jūsų nematąs, nesupraskite to asmeniškai. Jei susitikote su tikru gražuoliu ir atsisveikindamas jis nepabučiuoja jūsų net ir po to, kai panaudojate visas gundymo gudrybes, nesupraskite to asmeniškai. Kad ir koks būtų atvejis, niekas, ką vyrai darys ar sakys, nebus nukreipta prieš jus ir todėl jums niekada nereikėtų taip suprasti. Kai ką nors nemalonaus prisitaikote sau asmeniškai, tai tik sukelia kančią, savikritiką ir atitolina žaidimo pergalę.

Kaip jau minėjome 3 skyriuje, vienas iš geriausių būdų ištverti bet kokį atstūmimą yra kūrybiškai jį išsiaiškinti. Kai vyras daro ką nors, kas jums nepatinka, raskite būdą išsiaiškinti jo veiksmus taip, kad tai būtų jo reikalas, o ne jūsų. Jei vyras nepastebi jūsų, kai jam gatvėje sakote „Labas“, galite manyti, kad jis taip elgiasi ką tik sužinojęs blogą naujieną, kad susirgo jo motina. Kitas kūrybiškas aiškinimas būtų pamanyti, kad jis turi klausos sutrikimų ir net negirdėjo, kaip sveikinotės. Jei bare susipažinus su vyru šis nueina tolyn, tai kūrybingai išsiaiškintas jo elgesys reikš, kad nuo per daug išgerto alaus jam suskaudo pilvą. Esmė ta, kad kiekvienu atveju tikrosios neigiamo atsako prie-

žastys jums nežinomos, todėl geriau aiškintis taip, kad jaustumėtės stipresnė, užuot aiškinusis taip, kad apie save manytumėt blogai. Jei vyro elgesį suprasite asmeniškai, žaidimas greitai virs karu. Sumanymas teiks vis mažiau malonumo ir galiausiai virs sunkiu darbu.

Kada reikia suprasti asmeniškai: jei vyras į jūsų ženklus, žvilgsnius ar bet kokį kitą kvietimą atsilieps teigiamai, jums *būtiniausiai* reikia tai suprasti asmeniškai. Ir turite stengtis išlaikyti jį susidomėjusį kaip galima ilgiau. Atminkite: jį traukia prie jūsų. O tai atsitiko ne dėl ko nors kito, o tik dėl jūsų pastangų. Kai reikalai klostosi gerai, laikas atšvęsti jūsų stiprybę. Taisyklė tokia – kai reikalai klostosi gerai, privalote jaustis įvertinta, o kai blogai, nesuprasti to asmeniškai. Dėl taisyklių ginčytis negalima, jų reikia laikytis.

Antroji taisyklė. Būkite žaisminga. Neseniai matėme, kaip keturiasdešimt penkerių metų moteris susipažino su raumeningu dvidešimt aštuonerių metų vaikinu. Moteris atėjo pasiimti užsakyto maisto ir pakritikavo vieną iš Elvio plakatų ant sienos. Pardavėjas šypsojosi ir juokavo su ja apie tą negudrų meną. Jie abu smagiai leido laiką keliolika minučių vienas su kitu juokaudami. Jai nueinant jis tarė: „Buvo malonu susipažinti su tokia gražia ir miela moterimi". Ji paraudo ir prisidengė valgiaraščiu apsimesdama išpilta karščio ir sutrikdyta. Elgdamasi nevaržomai ir žaismingai ji suteikė jam progą pasišnekučiuoti. Toji moteris išmoko būti žaisminga, laisva ir turbūt vyrai mielai su ja šnekučiuojasi bei kviečia kur nors nueiti. Žaismingumas gali padėti panašiai elgtis, pasiekti panašių pergalių ir jums.

Trečioji taisyklė. Nepasiduokite. Žaidžiant bet kurį žaidimą ar mokantis ko nors naujo viską lemia atkaklumas. Net jei nesitikite laimėti, žaisti bus daug smagiau, jei nepasiduosite ir sieksi-

te pergalės. Be to, skaitydama šią knygą randate paslapčių ir dalykų, kurių kitos moterys niekada nesužinos. Jūsų viršus!

Vyrus prie jūsų trauks labiau, kai būsite atkakli ir žaisite nusiteikusi laimėti. Juos žavės jūsų valia ir ryžtas. Nepaliaudama siekite, ko norite, ir palenksite sėkmę savo pusėn.

Ketvirtoji taisyklė. Remkitės tikimybėmis. Į susitikinėjimo žaidimą įsitraukiantiems savo paskaitų dalyviams visada patariame remtis tikimybėmis. Juk matematika visiems patinka (juokaujame). Remiantis tikimybėmis bus smagiau ir lengviau į bendravimą su vyrais žiūrėti kaip į skaičių žaidimą, užuot manius, kad tai milžiniškas pavojus jūsų savigarbai. Vieną vakarą knygyne pastebėjusi puikų vyrą pasinaudokite tikimybių teorija ir nutarkite, kokia yra procentinė tikimybė, kad pasikeisite telefonų numeriais. Galite nutarti, kad yra penkiasdešimties procentų tikimybė, kad jis su jumis kalbės. Galite spėti, kad yra šešiolikos procentų tikimybė, kad pasikeisite telefonų numeriais, ir aštuonių procentų tikimybė, kad tą patį vakarą šalia esančioje kavinėje drauge išgersite kavos. Spėlioti smagu ir tai neleis jums pernelyg rimtai žiūrėti į susitikinėjimo žaidimą.

Štai tokios yra susitikinėjimo taisyklės ir tikimės, kad nuo šiol jų laikysitės. Tai pagrindiniai nurodymai, kaip flirtą ir pasimatymus padaryti linksmus ir neskausmingus. Tegul tariamas paprastumas ir lengvumas neapgauna jūsų. Jei laikysitės taisyklių, jos bus labai veiksmingos ir naudingos. Pasimatymai labiau panėšės į žaidimą, bus ne tokie bauginantys ir trikdantys. Kaip ir visuose žaidimuose, bus kalnų ir pakalnių, pergalių ir nesėkmių. Juk negalite tikėtis žaisti nė sykio nepralaimėdama. Ir pergalės, ir pralaimėjimai yra būtinos žaidimo dalys, bet kiekviename žingsnyje jums padės stiprybė ir pasitikėjimas.

Išvada

Šiame skyriuje Copelandas ir Louisas atskleidė jums laiko patikrintas tiesas, kaip susirasti svajonių vyrą. Pradėjome išsklaidydami „stygiaus mitą“, teigiantį, kad nėra laisvų vyrų. Po to patyrinėjome dingstis, trukdančias susirasti savo Vienintelį. Jei jau spėjote užmiršti pasiteisinimus, perskaitykite juos dar kartą:

- **Pirmas pasiteisinimas. Tam reikia per daug laiko.** Dabar jau suprantate, kad jis neteisingas.
- **Antras pasiteisinimas. Tai pakenks mano geram vardui.** Jau mokate šį pasiteisinimą įveikti ir nebūti paranojiška.
- **Trečias pasiteisinimas. Gerų vyrų nėra.** Dabar matote, kaip tai juokinga.
- **Ketvirtas pasiteisinimas. Aš tiesiog nepajėgiu to padaryti.** Dabar jau žinote, kad galite padaryti viską, kam pasiryžtate.
- **Penktas pasiteisinimas. Nemoku susirasti vyro.** Šis vis dar gali atrodyti teisingas, bet sprendimą knygoje rasite.
- **Šeštas pasiteisinimas. Man nereikia stengtis, kad susirasčiau vyrą.** Dabar turite penkis patarimus primadonos ligai gydyti, tad pamąstykite, kaip galėtumėte užmegzti ryšius.

Pradėję nuo pasiteisinimų, vėliau patyrinėjome ir galimas išeitis: pateikėme aštuonias taisykles. Daugybė moterų įvairiausiais atvejais išbandė šias taisykles ir sėkmingai įrodė jų veiksmingumą. Prisiminkite:

- **Pirmoji taisyklė. Flirtuokite su kiekvienu patraukiančiu dėmesį vyru**
- **Antroji taisyklė. Remkitės į drauges**
- **Trečioji taisyklė. Nepaliaujamai siekite jus dominančių vyrų**
- **Ketvirtoji taisyklė. Išmėginkite daugelį**

- **Penktoji taisyklė. Įsivaizduokite, kad jus dievina**
- **Šeštoji taisyklė. Iš namų – kaip į šventę**
- **Septintoji taisyklė. Greitai perpraskite vyrus ir dairykitės kitų**
- **Aštuntoji taisyklė. Susitikinėjimas – tai žaidimas pagal tam tikras taisykles**

Kitame skyriuje panaudosime šias taisykles ir sukursime veiksmų planą, kaip susitikti ir bendrauti su vyrais. Pasiruoškite pergalei!

PENKTAS SKYRIUS

Kurgi tie vaikinai



Ankstesnį skyrių pradėjome aiškindamiesi, kas jums trukdo susipažinti su vyrais. Šiems sunkumams įveikti pateikėme sprendimų, kurie padės sutikti trokštamą vyrą. Dabar patyrinėsime jūsų natūraliąsias „rinkas“, taip pat grupes ir organizacijas, kurioms jūs priklausote ir kuriomis galėtumėte pasinaudoti ieškodama partnerio.

Viso pasaulio vieniši vyrai ir moterys mano, kad norint susikurti nuostabius santykius užtenka tik vieną kartą pamėginti. Vienišiai įsitikinę, kad jei sykį pasiskelbs pažinčių skyrelyje ar kavinėje pabendraus su vienu žmogumi, tai būtinai užmegs trokštamus ryšius. Šiame skyriuje atversime jums daugiau galimybių susirasti porą parodydami, kokios aplinkybės yra ypač palankios užmegzti pažintį. Vilties yra, nenuogąstaukite.

Vyrų yra visur

Vyrų yra visur. Jie – maisto parduotuvėse, gatvėse, šokių klubuose, autobusuose, muziejuose, oro uostuose, sportuoja sveikatos klubuose ir perka knygas jūsų pamėgtose parduotuvėse. Vyrai klausosi paskaitų ir lankosi vyno ragavimo vakarėliuose, eina į bažnyčią ir bėgioja parkuose. Norime, kad suprastumėte svarbiausią dalyką: vyrų yra visur. Jų netrūksta. Pradėkite pastebėti aplink jus visada esančius vyrus. Nuostabus vyras šiuo metu yra visai netoli. Tik jūs jo dar neradote.

Šešios kasdien lankomos vietos, tinkamiausios susipažinti su vyrais

Kaip rodo mūsų tyrimai, yra tokių vietų, kuriose lengva susipažinti su vyrais. Kas trukdo? Tikriausiai jūs nekreipiate į juos dėmesio. Pradėkite stebėti savo kasdienį gyvenimą ir vietas, kuriose sutinkate vyrus. Tada galėsite išsiaiškinti, kodėl nesusipažinote anksčiau, ir suprasite, ar vos pamačiusi jų nenuvertindavote.

Kai imsite pastebėti vyrus, turėsite įprasti kasdien išsiruošti susitikti ir bendrauti su jais. Išsiugdyti įprotį – tai kiekvieną savaitę, tomis pačiomis dienomis, tuo pačiu laiku eiti į tas pačias vietas. Tada, kad ir kur eitumėte, tapsite nuolatinė lankytoja. Būti nuolatine lankytoja yra labai naudinga. Galėsite susitikti ir susipažinti su kitais nuolatiniais lankytojais, jausitės tarsi tapusi ypatingo klubo nare. Dažnai sutikdama tuos pačius žmones turėsite laiko numatyti ir pasirengti, kaip prieiti prie patikusio vyro ar net keleto jų. O dar džiugesnė žinia: atlikti tyrimai rodo, kad kuo dažniau žmonės susitinka, tuo patrauklesni vienas kitam atrodo. Taigi jei kasdien tuo pat metu eisite į kavinę ir vis matysite tą patį trisdešimt trejų metų vyrą, geriantį kavą ir skaitantį laikraštį, tai greičiausiai po kiek laiko imsite vienas kitam patikti. Mes tai vadiname „artimumo dėsniu". Suvokdama šį dėsnį žinosite, kad galima užmegzti ryšį su nuolat sutinkamais vyrais. Kuo dažniau jus matys, tuo labiau jūsų trokš. Paklausykite mūsų patarimo ir tapkite „nuolatinė" toliau išvardintose vietose.

KNYGYNUOSE

Ar ieškote protingo, aistringo, lakios vaizduotės vyro? Nuolat užsukdama į knygynus galite sutikti labai įdomių žmonių. Tiesą sakant, knygynai skatina vienišus žmones susipažinti. Jie net rengia vienišų žmonių susitikimus. Savaitgalių vakarais didžiuosiuose knygynuose knibždėte knibžda vienišių, norinčių surasti vienas kitą. Atrodo, kad jie kažko ieško, bet iš tiesų ne naujojo Johno Grishamo romano. Jie ieško Jūsų!

Paulina susipažino su patraukliu vienišu vyru, skaičiusiu verslo dienraštį didelio knygyno spaudos skyriuje. Ji nusišypsojo jam ir padarė pastabų apie pirmojo puslapio straipsnį. Šnekėtis buvo įdomu ir netikėtai Paulina atsidūrė knygyno kavinėje, kur kalbėjosi su juo visą valandą. Jie šypsojosi, juokėsi, susitarė pasimatyti kitą savaitę. Paulina su šiuo vyru susitikinėjo keletą mėnesių ir puikiai leido laiką. Ji gyveno ypatingai vien todėl, kad išdrįso užkalbinti mielą žurnalų skyriuje pamatytą vaikiną. Dažnai užeidama į knygynus ir jūs galite patirti panašų nuotykį.

BAŽNYČIOSE, SINAGOGOSE, MEČETĖSE

Pažįstame šimtus moterų, kurios su vyrais susipažino bažnyčioje. Viena mūsų paskaitų dalyvė teigė, kad bažnyčia yra puikiausia vieta susipažinti su vyrais. Vardu Diana, ji atrodė kaip tikrų tikriausia nuobodybė. Diana nešiojo didelius akinius storais stiklais, rengėsi senamadiškai ir nė trupučio nenutuokė apie stilių. Bet ji visada aktyviai dalyvaudavo savo bažnyčios renginiuose ir buvo nepaprastai atsidavusi tikinčioji. Ji nutarė pasinaudoti šiomis aplinkybėmis ir susipažinti su vyru, už kurio galėtų ištekėti.

Diana labai protingai nusprendė. Bažnyčia – puiki vieta susipažinti, nes visus jos narius sieja bent vienas bendras dalykas, o aplinka skatina dalytis mintimis ir pajusti bendrumo dvasią. Dianai bažnyčia suteikė daug galimybių. Savaitgaliais ji lankė vienišų žmonių sueigas. Keletui žmonių net pasakė, kad norėtų artimiau susipažinti su to paties tikėjimo vyru. Kadangi dauguma bažnytinių bendruomenių skatina savo narių artimus santykius ir bendravimą, keletas kongregacijos narių pradėjo jai piršti vaikinus. Galiausiai Diana ėmė artimai bendrauti su Miku. Po keleto mėnesių jie susižadėjo, o netrukus ir susituokė.

Dėl plačių socialinių ryšių ir progų, bendrų visiems jos nariams, bažnyčia ar sinagoga yra puikiausia vieta sutikti savo gyvenimo draugą. Kad ir kokio tikėjimo būtumėte, mes siūlome bažnyčią kaip puikią vietą sutikti savo gyvenimo draugą.

KAVINĖSE

Pasiruošusi paprastumui? Kavinės sparčiai tampa geriausia vieta susipažinti su tinkamais vyrais. Visos šalies vienišiai naudojasi jomis kaip galimų pažinčių įstaigomis. Kiekvieną kart įsitikiname, kaip naudinga tapti nuolatiniu kavinės lankytoju. Kavinės yra nuostabios užeigos susitikti su žmonėmis, nes jos traukia klientus, kurie ateina vieni ir ilgai sėdi siurbčiodami savo kavą ar arbatą. Kavinėje nusižiūrėjus vyrą lengva su juo pradėti pokalbį apie naujienas ar apie bet kokį į galvą šovusį dalyką – netgi orą. Atkreipusi į save vyro dėmesį galėsite ruoštis pasimatymui (nesirūpinkite, vėliau paaiškinsime, kaip tai padaryti). Šiandien pat nueikite į savo mėgstamą kavinę, gerkite kavą, įsilinksminkite ir elkitės drąsiai.

SPORTO SALĖJE

Daugumai mūsų paskaitų klausytojų puikiai sekėsi susipažinti su vyrais sporto salėse. Mūsų klientės teigia, kad sporto salės pilnos šauniausių smarkuolių, pasiruošusių jas merginti. Ypač dažnai su sportiškais ir draugiškais vyrais susipažįstama didžiųjų miestų sporto salėse.

Sporto salę siūlome dar ir todėl, kad mankšta pagražins jūsų kūną ir, atvirai sakant, pakels jūsų vertę vyrų akyse. Keletą kartų per savaitę pasportavusi galite numesti svorio, sustandinti savo sėdmenis ir sustiprinti ištvermę. Vyrai gali net pradėti justi jūsų kūno išskiriamus feromonus – visai nebloga premija.

Dar vienas sporto salės privalumas: dauguma vyrų ten eina kaip tik susipažinti su moterimis. Nusižiūrėjusi kokį vyrą išsiaiškinkite treniruočių laiką, pradėkite su juo kalbėtis ir laikui bėgant ištirpdysite jo širdį. Saugi aplinka leis jums savaites ar net mėnesius atsargiai tyrinėti vienas kitą.

RESTORANUOSE

Kaip elgtis su alkanu vyru? Tapkite vyrų tramdytoja. Restoranas – dar viena puiki įstaiga susirasti porą. Vyrams be galo patinka valgyti. Jau spėjote tai suprasti. Net jei jus atstums, bus nau-

dinga išdrįsti pabendrauti su pasipuošusiais vyrais, nutarusiais praleisti vakarą ne namie. Susipažinti geriausiai tokiuose restoranuose, kuriuose daug vietos užima baras arba yra vidinis kiemas.

Gerai susipažinusi su restoranu ir padavėjais ar kitais darbuotojais, maisto paslaugą galite lengvai paversti meilės paslauga: pradėjusi bendrauti su kukliu indus nuo stalų nurenkančiu vaikinu nutįsusiais kirpčiukais, galite toliau sėkmingai bendrauti su restorano vadovais, barmenais, padavėjais ir, žinoma, klientais.

*Vietos, kuriose galite susipažinti su vyrais pagal savo laisvalaikio pomėgius**

Pagalvokite apie savo laisvalaikio pomėgius. Jei mėgstate nevaržomai šėlti, pasižiūrėkite į mūsų sąrašą, kur gali nueiti padūkėlės. Jei labiau linkstate į sportą, pažinčiai su vyrais tiks tokios vietos, kuriose tuo pačiu metu galėtumėte ir sportuoti. Jau šiandien galite daug ką nuveikti, kad susirastumėte sau porą.

Pateiksime kelis sąrašus vietų, kuriose galima susipažinti su vyrais. Pasinaudokite šiais sąrašais, kad pažadintumėte savo vaizduotę ir pamėgintumėte žvelgti naujai, ar kad pasielgtumėte kaip nors jums visiškai nebūdingai. Apibraukite kiekvieną vietą, kuri pasirodys įdomi, ir nutarkite kas savaitę apsilankyti keliuose renginiuose, kurių pavadinimai patraukia ir uždega. O visų svarbiausia, tegul šie sąrašai paskatina jus veikti, išbandyti naujas mintis ir naujas vietas.

Žymėkitės, kaip sekėsi kiekviename renginyje. Pasižymėkite savo jausmus ir ką pavyko nuveikti. Peržiūrėkite dienoraštį ir prisiminkite, kur buvo smagiausia, o kur mažiausiai malonu; kokiuose renginiuose pavyko sublizgėti ir kokiuose ištiko nesėkmė. Tada galėsite dažniau lankytis tose vietose, kuriose geriausiai sekėsi, ir rečiau tose, kur reikalai klostėsi prasčiausiai.

* Šiame skyrelyje rasite ir vien tik amerikietiškų realijų, tačiau pagalvojusios lietuvių skaitytojos galbūt suras panašių galimybių ir pas mus. *Vert.*

Dešimt kultūros renginių, tinkamiausių susipažinti su vyrais

1. Parodų atidarymai
2. Labdaros pobūviai ir renginiai
3. Meno mugės
4. Klasikinės muzikos koncertai
5. Muziejai
6. Koncertai
7. Vyno ragavimo pobūviai
8. Kino festivaliai

Penki renginiai, tinkamiausi susipažinti vienišiems žmonėms

1. Vienišų žmonių pobūviai
2. Kelionės laivu
3. Bažnyčios renginiai
4. Baseino pobūviai
5. Muziejų rengiami vakarai vienišiems žmonėms

Aštuoni būdai sustiprinti sveikatą ir susipažinti su vyrais

1. Jogos pamokos
2. Sporto salė
3. Golfas
4. Mišrios sporto lygos
5. Dailusis čiuožimas
6. Važinėjimasis riedučiais
7. Važinėjimasis dviračiu
8. Karo meno kursai

Aštuoni vyrų savanoriškai remiami dalykai – ir jums reikėtų taip daryti

1. Gamta žmonijai

2. Savanoriškas darbas su vienišais žmonėmis
3. Politinės kampanijos
4. „Raudonasis kryžius"
5. Nevyriausybinės organizacijos (t.y. ligoninės arba visuomenės finansuojamos radijo stotys)
6. Švietimo programos
7. Tėvų ir mokytojų asociacijos
8. Menininkų organizacijos

Trylika būdų mokytis ir susipažinti su vyrais: dažniausiai vyrų lankomos paskaitos

1. Automobilių mechanikų
2. Verslo pagrindų
3. Investicijų valdymo
4. „Kaip susirasti moterį"
5. Kelionių po gamtą
6. Paukščių pažinimo
7. Vyno ragavimo
8. Šių dienų istorijos
9. Šaunamųjų ginklų priežiūros ir naudojimo
10. Auskarų vėrimo
11. Netradicinės medicinos
12. Pobūvių vedėjų
13. Vaidybos

Trylika keisčiausių vietų susipažinti su vyrais

1. Suaugusiųjų sekso klubai
2. Kūrybos keistenybių sąjunga
3. Renesanso mugės
4. „Vaivorykštės" susibūrimai
5. „Degančio žmogaus" festivaliai
6. Spiritizmo seansai ir kiti egzotiški šio amžiaus pramanai
7. Parapsichologų konferencijos

8. Mokslo ir technikos gerbėjų suvažiavimai
9. Su menu susiję darbai
10. Paslaptingi naktiniai klubai
11. Nudistų klubai, asociacijos ir organizacijos
12. Sadomazochizmo naktiniai klubai (Perspėjame! Viena neikite.)
13. Motociklininkų suvažiavimai

Aštuoni beprotiški, keisti ir kvaili būdai susipažinti su vyrais

Šio sąrašo tikslas – atverti jums akis, kad pastebėtumėte beribes jums pasiekiamas galimybes.

1. Paskambinti į sekso paslaugas telefonu
2. Nueiti į striptizo vakarą
3. Tapti pornografijos manekene
4. Rašyti kaliniams (nesiūlome)
5. Vykti į Antarktidą (santykis: 1 moteris 250 vyrų)
6. Persirengti vyru ir nueiti į klubą vien tik vyrams
7. Nueiti į policijos darbuotojų susirinkimą
8. Įstoti į daugiasluoksnės rinkodaros grupę ir nusitaikyti į vieną iš daugiausia uždirbančių vyrų

Šešios vietos tapti dvasingesnei ir susirasti gyvenimo draugą

1. Asmenybės tobulėjimo seminarai
2. Šiuolaikinės dvasinės bendruomenės
3. Meditacijos pamokos
4. Gydyklos
5. Meno paskaitos
6. Paramos grupės turintiems žalingų įpročių ar sveikatos sunkumų

Šeši būdai, kaip jums galėtų padėti šeima ir draugai

1. Pripiršti savo buvusius vyrus ar draugus
2. Supažindinti su savo giminaičiais
3. Pripiršti savo bendradarbius
4. Supažindinti su savo bičiuliais
5. Surengti pasimatymą su nepažįstamuoju
6. Padėti jums surengti vienišų žmonių vakarėlį namie

Dešimt vietų susipažinti su neabejotinu smarkuoliu

1. Nuotykingos kelionės
2. Cigarų vakarai
3. Regbio žaidimai
4. Automobilių parodos
5. Bokso varžybos
6. Riedutininkų varžybos
7. Profesionaliosios imtynės
8. Striptizo klubai
9. Elnių medžioklės klubai
10. Šaudymo į taikinį varžybos

Aštuonios vietos susirasti išsilavinusį svajonių vyrą

1. Bibliotekos
2. Knygų aptarimai
3. Istorijos paskaitos
4. Politiniai debatai
5. Knygų draugijos sambūriai
6. Kompiuterininkų sambūriai
7. Mokyklos išleistuvių šventės
8. Bendramokslių sueigos

Trylika vietų susipažinti su turtingais vyrais

1. Medikų suvažiavimai
2. Medicinos klubas
3. Brangios kelionės jūra
4. Teisės konferencijos
5. Automobilių lenktynininkų paramos grupės
6. Prabangūs užmiesčio klubai
7. Golfo aikštelės
8. Teismai dėl mokesčių
9. Vertybinių popierių birža
10. Bankininkų suvažiavimai
11. Louiso ir Copelando namai
12. *Sundance* filmų festivalis
13. Holivudo aktorių paramos grupės

Dvylika pažinties su vyrais vietų padūkėlėms

1. Barai
2. Pankroko koncertai
3. Triukšmingos puotos namie
4. Narkotikų nusavinimo operacijos
5. Roko koncerto užkulisiai
6. Šėlionės
7. Muzikos renginiai lauke
8. Tatuiruočių mėgėjų suvažiavimai
9. Anoniminių narkomanų sueigos
10. Narkomanų gydymo programos
11. Kalėjimai
12. Jerry'io Springerio pasirodymas

Septyni klubai, į kuriuos galite įstoti ar lankytis, kad susipažintumėte su vyrais

1. Kino aistruolių
2. Knygų mėgėjų draugijos ir svetainės

3. Šokiai:
   a. svingas
   b. liaudies
   c. pankų
   d. Lotynų Amerikos
   e. pramoginiai
4. Nuotykių klubai
5. Viengungių keliautojų klubai
6. Medžiotojų ir žvejų klubai
7. Nacionalinės ginklų bendrijos renginiai

Penkios neįprastos aplinkybės susipažinti su vyrais

1. Laukiant eilėje
2. Automobilių avarijos vietoje
3. Techninio aptarnavimo stotyje
4. Traukinyje ar autobuse
5. Savitarnos skalbykloje

Trys būdai drovioms moterims susipažinti su vyrais

1. PAŽINČIŲ SKELBIMAI

Susipažinti su vyrais pasiskelbiant laikraščiuose ir žurnaluose yra dar vienas geras, beveik nerizikingas būdas lavinti savo flirto įgūdžius. Akis į akį nesusitikdama galite bendrauti su vyrais ir išsamių pašnekesių metu geriau juos pažinti.

Dauguma vyrų, besiskelbiančių laikraščiuose, gana atvirai išvardys ieškomos moters savybes. Jie gali šiek tiek meluoti apie savo išvaizdą – pavyzdžiui, apie savo svorį, – bet tai vis tiek geras būdas susipažinti. Kaip ir visada bendraudama su vyrais, turite būti atsargi. Mūsų nuomone, moteriai ypač svarbu jaustis saugiai, todėl privalote pati tuo pasirūpinti. Klausykitės savo vidinio balso. Niekada nesutikite pasimatyti su vyru, jei juo nepasitikite.

Patarimai, kaip rašyti pažinčių skelbimus.

Skelbimas turi būti trumpas. Dauguma žmonių mano, kad ilgesnis skelbimas geriau paveikia, bet mes iš patirties žinome, kad taip nėra. Trumpos žinutės sužadina smalsumą, jas perskaitę vyrai svarsto ir svajoja apie dievišką būtybę, kuri parašė tą skelbimą.

Ilgi skelbimai paprastai vyrus atstumia. Jei kada nors skaitėte pažinčių skelbimus, turbūt atkreipėte dėmesį į ilgas dvidešimt ar trisdešimt eilučių, kuriose smulkiai surašoma viskas, ko ji kažkada tikėjosi iš vyro, kokio audinio drabužiai turėtų būti mielesni jo kūnui ir kokia turėtų būti jo mėgstamiausio diržo sagties spalva. Būdama perdėtai tiksli, galite versti vyrus jaustis nepatogiai dėl to, kad bus sunku įvykdyti jūsų reikalavimus. Dauguma vyrų tiesiog nuspręs, kad esate pasipūtėlė. Mes nesakome, kad turėtumėte būti visiškai atsaini. Gerame skelbime turėtumėte sąžiningai apie save pateikti tikslių žinių, bet kartu likti paslaptinga.

Esminė klaida rašant pažinčių skelbimą yra per daug reikalauti. Norėdama, kad vyras atkreiptų dėmesį į jūsų skelbimą, pirmiausia turite pasijusti jo kailyje ir pamėginti nuspręsti, kas, jo manymu, patrauklu. Ilgi skelbimai su išreikštais troškimais susituokti ir turėti vaikų per keturias savaites atbaidys daugumą vyrų, taip pat ir skelbimai apie šeimininkavimą namie ir žaidimus su vaikais. Tai moteriškos, ne vyriškos svajonės. Prisiminkite skirtumus ir gerokai pralenksite varžoves.

Vyrą domina, ką jam suteiksite ir kuo bus naudingi santykiai su jumis, o ne jūsų rūpesčiai ir neurozės, nuo kurių galbūt kenčiate jausdamasi nesaugi. Reikalauti galėsite tada, kai peržiūrėsite visus skelbimus ir nuspręsite, į kuriuos atsakyti. Turbūt atmesite apie šešiasdešimt procentų. Jie greičiausiai bus iš nekantrių, lytiškai pasitenkinti trokštančių vyrų. Dėl kitų turbūt bus verta pagalvoti. Duoti pažinčių skelbimus ir į juos atsakyti yra geras būdas žengti pirmąjį žingsnį ir bent šiek tiek priartinti pažintį su tuo stebuklinguoju.

Žodžiai ir faktai, kurių skelbime reikia vengti. Savo skelbime reikėtų vengti keleto teiginių.

Norinti susituokti. Kaip jau minėjome anksčiau, tai greičiausiai atstums vyrus, kurie šiaip jau būtų galimi kandidatai. Jūsų gali vengti netgi tie vyrai, kurie ieško žmonos. Jie tikriausiai nenori skubinti įvykių ir mieliau pamažu pažins žmogų prieš nuspręsdami tuoktis.

Vieniša. Tai žodžio „nevykėlė" sinonimas. Vyro nesužavėsite sakydama, kad esate vieniša ir kad gyventi jums įgriso. Taip tik priskirsite save prie nevykėlių ir praradusių viltį.

Pažinčių skelbimai pilni kvailų nuvalkiotų posakių. Svarbu, kad jūsų skelbimas išsiskirtų, kad vyras apsibrauktų jį įsivaizduodamas susitikimą su jumis. Daug laikraščių ir žurnalų spausdina ištisus skelbimų puslapius. Naudodama nuvalkiotus posakius atstumsite vyrus ir pateksite į nuobodžiųjų grupę.

Kai kurios moterys daro klaidą pasiskelbdamos pasauliui, kad gydosi senas žaizdas. Šios moterys visiems skaitantiems jų skelbimą prisipažįsta, kad stengiasi atsigauti po nutrūkusių šešerių metų santykių. Jos stengiasi apsakyti pasauliui, kad šiuo metu yra nusivylusios ir pažeidžiamos. Kiekvienas galvą ant pečių nešiojantis vyras vengs moterų, kurios taip save apibūdina. Žinome, kad esate lengvai pažeidžiama, bet to fakto paminėjimas skelbime daro jus *dar* labiau pažeidžiamą. Taip savęs siūlyti negalima. Iš tiesų, juk atrodote tokia moteris, kuriai reikia daug dėmesio ir kuri iš pat pradžių žada daug nemalonumų. Kiekvienas vyras, bent kartą su jumis pasimatęs, nerimaus, ar neužgavo jūsų, ir bijos, kad jūs per daug aikštinga. Pasilaikykite tokią informaciją sau ir viskas eisis daug geriau.

Žodžiai ir duomenys apie save, kuriuos verta pateikti skelbime.

Energinga, linksma, mylinti gyvenimą. „Energinga" reiškia, kad jums patinka gyventi ir kad nelaukiate linksmintojo bei globėjo. „Mylinti gyvenimą" reiškia, kad esate gera bendražygė ir toks žmo-

gus, kuriuo nereikia ypač rūpintis. Vartodama šiuos žodžius teigsite esanti patenkinta moteris, besidžiaugianti, kad gyvena.

Aistringa. Vyrams labai patinka mylėtis ir jie ieško tokių moterų, kurios nori mylėtis taip pat dažnai ir aistringai kaip ir jie. Taigi skelbime pavartojusi žodį „aistra" patrauksite daugybės aistra degančių mulkių, kurie perskaitys jūsų skelbimą, dėmesį. Tai gal ir nebus gerai, nes jums reikės perskaityti daugybę atsakymų ir į atskirą krūvelę atidėti tik keleto normalių, pasimatyti galbūt tinkamų vaikinų laiškus. Bet šį žodį pavartoti patartina, jei norite rasti iš ko pasirinkti.

Kad žodį „aistringa" atsvertų kitos savybės, patariame jį vartoti su kitais būdvardžiais. Pavyzdžiui, galite parašyti „Patraukli ir aistringa moteris, dirbanti vadovaujamą darbą ir padariusi puikią karjerą, mylinti gamtą ir gyvenimą, ieško romantiškų santykių". Parašiusios tokį skelbimą sulauksite teigiamo dėmesio, nepritraukdamos iškrypėliškų vyrų. Šitaip paminėjus žodį „aistringa" matyti, kad pasitikite savimi ir jaučiatės laisvai.

Romantiška. Tai geras žodis, nes jis reiškia intymų bendravimą ir riteriškus vyro veiksmus. Romantiškos moterys yra švelnių sielų, joms patinka pamesti galvą dėl mylinčio vyro. Romantiškos moterys vertina vyrų įnašą į draugystę.

Lengvai bendraujanti. Moteris, su kuria lengva bendrauti, leis drauge esančiam vyrui jaustis savimi. Moteris, su kuria lengva bendrauti, yra sukalbama, miela ir atlaidi.

Nereikalaujanti daug dėmesio. Vyrai įsitikinę, kad moterys yra amžinas vargas. Jei manote, kad nereikalaujate daug dėmesio, galite taip ir pasakyti. Vyrams tai patiks. Bet kas žino? Net jei tai ir ne visai tiesa, jie to nesužinos, kol nebus per vėlu.

2. INTERNETAS

Gal jūs labai drovi? Bijote kalbėtis su vyrais? Bijote būti įžeista ar įskaudinta? Žinoma, kad taip. Nieko tokio: yra būdas, kuriuo patogu pratintis flirtuoti ir atrasti savąjį stilių, kai neigiamas

atsakas beveik nesužeidžia, o sėkmė yra visai čia pat. Tas būdas vadinasi internetas.

Jei esate vieniša, drovi ar net ištroškusi lytinių santykių, pasisukinėkite tarptautiniame susitikinėjimų greitkelyje – internete. Su mūsų tema susijusios interneto dalys: žiniatinklis (*World Wide Web*), pažinčių skelbimų naujienos, mokami tinklapiai, interneto pokalbių svetainės ir „Amerika operatyviuoju režimu“ (*America Online*).

Žiniatinklis (*WWW*). Apskritai žiniatinklis yra ne itin gera vieta ieškoti antrosios pusės. Žiniatinkliu dauguma moterų paprastai pasinaudoja pirmiausia. Vyrams patinka ieškoti svetainių, nes jose gali rasti pornografijos. Žiūrinėti gražius paveiksliukus, deja, yra ne tas pat, kas bendrauti su žmogumi. Kad surastumėte vyrų, su kuriais užmegztumėte romantiškus ryšius, reikės palikti ramybėje žiniatinklį ir daugiausia dėmesio skirti pažinčių skelbimų naujienoms, pokalbių svetainėms ir mokamiems viengungių tinklapiams.

Usenet tinklas. Su *Newsreader* programa galima tyrinėti *Usenet* tinklą, kuriame skelbiasi tūkstančių tūkstančiai įvairiais dalykais besidominčių vartotojų. Galima rašyti daugumai iš šių interesų grupių, kad bet kas galėtų perskaityti ir atsakyti, arba siųsti asmeninį laišką į elektroninio pašto dėžutę. Didelis grupių skyrius susideda daugiausia iš pažinčių skelbimų, kur jums reikėtų įdėti ir savąjį. Rašydamos naudokitės mūsų ankstesniais patarimais.

Mokamos svetainės. Internete yra labai daug puslapių skelbtis tik viengungiams, kuriuose jie gali peržiūrėti ir kitų skelbimus. Galite pasirinkti ieškoti pagal vietovę, pomėgius ar bet ką kita. Tačiau mes išsiaiškinome, kad šie skelbimai yra tik brangiai atsieinantis laiko švaistymas. Šiuose puslapiuose besiskelbiantys vyrai nori tik trumpalaikės aistros ir nieko kito. Net jei ir rasite vieną kitą jūsų reikalavimus atitinkantį vyrą, patariame nekreipti į jį dėmesio ir geriau pasinaudoti „Amerikos operatyviuoju režimu“ (*AOL*) paieška.

Pokalbių svetainė. Prie jos visai lengvai prisijungsite, jei naudojatės tokios didelės tarnybos kaip „Amerika operatyviuoju režimu" paslaugomis. Pokalbių svetainė – tai vieta, kur visi rašo vienu metu ir tai, ką parašo, pasirodo visų ekranuose. Dauguma dalykų, vykstančių pokalbių svetainėse, yra vaikiški („Ei, kas ten?" arba „Ar čia yra moterų?"). Bet gerai paieškojusi galėtumėte rasti pašnekesiams tinkamų viengungių ir šiaip vyrų.

AOL. Ne, mes nesame „Amerikos operatyviuoju režimu" atstovai. Ne, tai ne komercinis dalykas. Tačiau rimtai patariame naudotis „Amerika operatyviuoju režimu". Mus net pravardžiuoja „Amerikos operatyviuoju režimu" pažinčių tinklu. Siūlome *AOL*, nes jie sudaro geras sąlygas susipažinti viengungiams. Įmanoma sukurti keletą skirtingų skelbimų ir vardų, kurie priviliotų skirtingus vyrus. Įdėkite vieną skelbimą, kuriame pirmenybę atiduosite dvasingumui, kitame paminėkite, kad ieškote savo srities žinovo, dar kitame išvardinkite laisvalaikio pomėgius, o vieną palikite tik meilės reikalams. Galite paduoti kiek tik norite skirtingų skelbimų. Taip pat įsidėmėkite, kokie vyrai į kiekvieną iš jų atsiliepia, ir nuspręskite, su kurios grupės ar grupių atstovais toliau palaikysite ryšį.

Dar viena *AOL* paslauga yra laiškų išsiuntimas akimirksniu. Ši sistema leis išsiųsti asmeninius laiškelius vyrams, dalyvaujantiems pokalbių klubuose. Į jus turbūt nusitaikys daug trumpalaikės aistros geidaujančių vyrukų (ir greitai tai ims erzinti), bet galite susipažinti ir su tokiu vyru, su kuriuo rasite daug bendrų interesų. Viena iš mūsų paskaitų dalyvių susipažino su savo dabartiniu vyru diskutuodama apie Airiją per *AOL*. Taip susipažįstama nuolatos.

Ar įmanoma per internetą susirasti tokį vyrą, su kuriuo būtų galima draugauti? Galbūt, bet turėkite galvoje keletą dalykų. Pirma, jūsų uždavinys – pratintis. Antra, jis gali būti mulkis. Trečia, jis gali gyventi toli, būti vedęs ar slėpti kokią nors kitą nemalonią staigmeną. Jei atsiminsite šiuos tris įspėjimus, flirtuoti su vyrais internetu tikrai seksis.

Keturios pagrindinės priežastys, kodėl verta bendrauti su vyrais internetu

1. Kaupiate patirtį. Visiems savo paskaitų dalyviams patariame per internetą išlavinti flirto įgūdžius.
2. Ima sektis. Daug gerų ir šaunių vyrų laiką leidžia prie interneto. Tai tokie vyrai, kurie iš tiesų ieško artimo ryšio, kuriems nepatinka baro aplinka arba jie neturi laiko išeiti į pasaulį moterų ieškoti. Mes pažįstame daug žmonių, kurie susipažino internetu ir vėliau susituokė. Tokie dalykai tikrai nutinka.
3. Atsitiktiniai lytiniai santykiai. Jei norite nerūpestingos aistros, tai vienas iš būdų, kaip lengviausiai jos gauti. Čia susirasite vyrų seksui telefonu. Mes tik pateikiame jums šią informaciją, jei tai būtų jūsų slaptas troškimas.
4. Galite pasiekti netikėtų rezultatų. Internetu žmonės tikrai susiranda svajonių partnerį. Tai nutinka kiekvieną dieną. Jūs paprasčiausiai turite būti atkakli ir stengtis dėl to.

3. PAŽINČIŲ TARNYBOS PASLAUGOS

Pažinčių tarnybos – vis dar paplitęs vienišų žmonių susipažinimo būdas. Paprastai prieš pasirinkdama vyrą, su kuriuo norėtumėte susitikti, galite pažiūrėti galimų draugų vaizdo juostą. Tik neaišku, kiek asmenų naudojasi tarnybos paslaugomis. Didesniuose miestuose tokios paslaugos dažnai būna geresnės, nes yra didesnė pasiūla. Šios tarnybos bus gera išeitis drovioms moterims, nes reikės tiesiog laukti, kol vyrai su jumis susisieks. Jei turite šiek tiek atliekamų pinigų ir kantrybės, galite pasirinkti šį būdą.

Kaip pasirinkti vietas, kuriose galėtumėte susipažinti su vyrais

Didelė vienišų moterų daroma klaida, kad vienu metu jos ieško tik vieno ar kelių kandidatų. Tai sumažina sėkmės galimybę, nes jos tiesiog nesusitinka ir neflirtuoja su užtektinai vyrų.

Žanetai visai nesisekė su vyrais, todėl kreipėsi į mus pagalbos. Ji atėjo beveik verkdama ir skųsdamasi negalinti susirasti jokio viengungio. Daugiau paklausinėję supratome, kad Žaneta vyrų ieškojo tik dviejose vietose: bažnyčios vienišų žmonių renginiuose ir savo mėgstamoje užkandinėje. Nors nė viena iš tų vietų nėra bloga, Žanetai paprasčiausiai trukdė tai, kad ji nesilankė kitose vietose. Moteris metų metus ėjo šiuo niekur nevedančiu keliu nė trupučio nepriartėdama prie savo tikslo ištekėti.

Dauguma į mus besikreipiančių moterų yra panašios į Žanetą. Ieškodamos vyrų jos apsižvalgo tik šen bei ten ir nustemba, kad negali pasiekti savo tikslų. Atminkite, kad tai skaičių žaidimas ir visa paslaptis yra nepaliaujamai sukiotis ten, kur vyrų daugiausia.

Mes mokome jus „išsklaidyto šaudymo“ požiūrio. Vienu metu taikomasi į daug taikinių tikintis, kad kulka (šiuo atveju Kupidono strėlė) įsmigs į vieno tinkamo viengungio širdį. Kitaip kalbant, ieškodama vyro turite nepamiršti įvairių grupių draugų, organizacijų, pomėgių ir kitų visuomenės ryšių. Žaneta klydo paprasčiausiai nepasinaudodama kitomis progomis susipažinti su vyrais. Jums seksis daug geriau, jei išvardinsite savo „natūraliąsias rinkas“ ir sukursite žaidimo planą, kaip elgtis kiekvienoje iš jų. „Išsklaidyto šaudymo“ požiūris praplės jūsų mąstymą, imsite pastebėti laisvus vyrus ten, kur anksčiau jų net neįsivaizdavote esant.

Sąrašų sudarymas

Siūlome prisėsti ir sudaryti tokius sąrašus. Su jais dirbsite skaitydama visą šį skyrių.

1. *Išvardykite visas formalias grupes, kurioms priklausote.* Tai gali būti tokios grupės: Tėvų ir mokytojų asociacija, Anoniminių alkoholikų bendrija, „Liūto" klubas, Amerikos pensininkų sąjunga, Alaus mėgėjų bendrija, religinės grupės, broliškos ar kokios nors kitos grupės, kurioms priklausote.
2. *Išvardykite visas su darbu susijusias organizacijas, kurioms priklausote.* Tai gali būti prekybinės organizacijos, profesinės organizacijos ir net su jūsų darbu susijusios verslo ryšių grupės. Pavyzdžiui: Valstybinė barų asociacija, Moterų verslininkių asociacija, Nacionalinė juvelyrų asociacija, Klausos profesionalų sąjunga, Nekilnojamojo turto asociacija, Tarptautinė profesinė sekretorių asociacija ir taip toliau.
3. *Išvardykite organizacijas, kurioms priklausote.* Tai gali būti tokios grupės: Kaimynų bendrija, Žaliųjų judėjimas, Krikščionių merginų asociacija, Pasaulio garstyčių asociacija, labdaros organizacija *March of Dimes*, Moterų labdarybės institutas ar bet kurios krypties politinė grupė.
4. *Išvardykite vietas, į kurias nuolat einate.* Nepamirškite traukinio, kuriuo kas rytą važiuojate į darbą, kavinės, maisto parduotuvės, knygyno, sporto salės ir bet kurios kitos vietos, kurioje būnate bent kartą per devynias dienas ar panašiai.
5. *Išvardykite bičiulius ir šeimos narius, su kuriais dažniausiai bendraujate.* Išvardykite juos pagal tai, kaip dažnai bendraujate.
6. *Išvardykite bičiulius, su kuriais dažnai kalbatės.* Surašykite nepriklausomai nuo jų gyvenamos geografinės vietovės.
7. *Išvardykite jums pasiekiamas pažinčių paslaugas, kuriomis galėtumėte pasinaudoti.* Tai – vienišų žmonių grupės, vienišų žmonių sąjungos, pažinčių skelbimai, pažinčių tarnybos, „profesionalūs" paskalų nešiotojai ir taip toliau.
8. *Išvardykite savo laisvalaikio pomėgius, kurie suteiktų galimybę*

susipažinti su vyrais. Įtraukite tokius pomėgius kaip jodinėjimas, žygiai, vyno ragavimas, menas, filmų kūrimas, žaidimas kėgliais, šokiai, želė valgymo varžybos – tiks bet kokios pramogos, kurias galėtų mėgti ir vyrai, kuriose vyrai galėtų dalyvauti.

9. *Išvardykite savo vietovėje esančias galimybes susitikti viengungiams.* Išvardykite visus būdus, kuriuos galėtumėte išmėginti, jei taip nuspręstumėte. Atminkite, kad svarbiausias žodis yra „*galėtumėte*". Juk ieškome galimybių, o ne prievolių. Turėdama šį sąrašą prieš akis, reikalui esant, susikursite savitą veiksmų planą.

Toliau skyriuje kursime tikslų veiksmų planą, kuriuo užsibrėšite tikslus, numatysite konkrečias datas ir laiką pasinaudoti tam tikrais ryšiais ir organizacijomis. Tuomet remdamasi šiuo sąrašu imsite veikti ir išmėginsite numatytus būdus, padėsiančius susirasti porą. Sąrašas gali tapti jūsų sumanymo aukso kasyklomis. Kai su savo paskaitų dalyviais atliekame šią užduotį, dažnai nustembame, kad moteris, kuri teigia turinti labai mažai galimybių susirasti draugą, staiga pamato, kad jos gyvenime yra tūkstančiai tokių progų.

Kur susipažinti su vyrais

Dabar jau apsiginklavome ir pasirengėme mūšiui. Esate pasirengusi užkariauti savo Vienintelio širdį. Kitas skyrius padės jums sudaryti žaidimo planą. O žaidimo planas atvers jums naujas progas ir dingstis susipažinti ir matytis su vyrais. Planas apims ir svarbiausius bičiulius bei grupes, kurie bus pravartūs žaidimo dalyviai.

Dauguma mūsų gyvename būdami abejingi aplinkiniams, su kuriais mus šis ar tas sieja. Gyvename ir jaučiamės vieniši. Taip ir nutolstame nuo kitų žmonių. Kai sukursite pradinį žaidimo planą, susitelkite ties tomis aplinkybėmis, kurios suteikia vienokių

ar kitokių ryšių. Kasdien atkreipkite dėmesį į įvairiausius žmones, su kuriais susiduriate darbe, banke, savitarnos skalbykloje, autobuse ar kitose vietose. Kaip viskas pasikeistų, jei į kiekvieną kasdien sutinkamą žmogų žiūrėtumėte kaip į pagalbininką ieškant antrosios pusės? Tikri padėjėjai būtų ir artimi bičiuliai, šeimos nariai.

Pažiūrėkite į Dinos sąrašą. Išvardydama visus galimus pagalbininkus ji paruošė planą, kad pasinaudotų šiais duomenimis siekdama geriausių rezultatų. Ji nutarė išpešti kuo daugiau naudos iš sąraše suminėtų grupių. Su tomis grupėmis, kurios lėmė geriausias sąlygas – tai yra, kurios supažindino Diną su daugiausia vyrų – ji palaikė ryšius ir toliau. Grupes, kuriose įmanomų vyrų pasiūla atrodė skurdi, ji prisimindavo rečiau arba visai apleido. Dina taip pat pasitelkė asmeninius ryšius ir ėmė visiems pasakoti ieškanti draugo. Apie savo planus ji papasakojo visoms bičiulėms ir paprašė pripiršti jai vyrą ar surengti pasimatymus su nepažįstamaisiais. Pasižiūrėkite į Dinos sąrašą ir įsidėmėkite, kaip jis sudarytas.

BENDRADARBIAI

Tai ryšiai su tais bendradarbiais, kuriems Dina nebijodama ir nesigėdydama papasakojo apie savo tikslus. Bet kuris iš šių bendradarbių galėjo padėti Dinai surengdamas pasimatymą su nepažįstamuoju ir supažindinti ją su galimu draugu.

1. Danas, bendradarbis
2. Žene, bendradarbė
3. Barbora, bendradarbė
4. Džimas, klientas ir bičiulis
5. Liucija, bendradarbė
6. Dona, viršininkė ir bičiulė
7. Darlena, bendradarbė
8. Pamela, bičiule tapusi klientė

ARTIMI BIČIULIAI

Atlikdami šią užduotį artimais bičiuliais vadinsime tuos, su kuriais kalbate bent kartą per devynias dienas. Visi į Dinos sąrašą įtraukti bičiuliai žinojo, kad ji ieško poros, ir sutiko jai padėti.

1. Paula
2. Karolė
3. Sara
4. Džinė
5. Ronas
6. Luisas
7. Nensė

NE TOKIE ARTIMI BIČIULIAI

Ne tokie artimi bičiuliai – tai žmonės, su kuriais Dina kalbasi bent keletą kartų per mėnesį. Dinai patinka sąraše išvardinti žmonės ir ji net jaučiasi jiems artima. Kiekvieno iš jų ji paprašė padėti susipažinti su vyrais.

1. Patricija
2. Rikas
3. Robinas
4. Tomas
5. Erika
6. Džilas
7. Marcelė
8. Dženifer

TOLIMI BIČIULIAI

Tolimais bičiuliais ji vadina tuos, kuriuos malonu pamatyti, kai atsitiktinai susitinka.

1. Myrna
2. Džilas
3. Krisas
4. Tonis

5. Klara
6. Stepas
7. Molė
8. Karlita
9. Laris
10. Dalė
11. Maurena
12. Ketė
13. Melinda
14. Džekas
15. Frankas
16. Lorenas

ŠEIMOS NARIAI

Tai tie artimi šeimos nariai, kurių Diana paprašė būti jos draugo paieškos komandoje.

1. Motina
2. Tėvas
3. Teresė, sesuo
4. Džimas, svainis (vedęs Teresę)
5. Bonė, sesuo
6. Konradas, svainis (vedęs Bonę)
7. Rojus, brolis
8. Vincas, dėdė

POROS

Dina taip pat sudarė susituokusių arba rimtai draugaujančių bičiulių sąrašą. Ji kreipėsi į kiekvieną porą ir paprašė juos padėti ieškant draugo.

1. Patricija ir Markas
2. Heza ir Rėjus
3. Treisė ir Semas
4. Barbora ir Donas

5. Jonas ir Eksena
6. Ričis ir Čarlena
7. Klifas ir Marija Elena
8. Liza ir Mikas
9. Lilė ir Džonatanas

FORMALIOS GRUPĖS
1. Pobūvių vedėjų kursai
2. Valstybinė istorijos draugija

NEFORMALIOS GRUPĖS
1. Moterų knygų klubas
2. Kino draugija
3. Paukščių stebėtojų asociacija

ORGANIZACIJOS
1. Moterų balsuotojų lyga
2. Respublikonų partija
3. *Audobon* draugija
4. „Gelbėkite vaikus“
5. „Specialiosios olimpiados“
6. Nacionalinė šaulių asociacija

DARBO ORGANIZACIJOS
1. Nacionalinė rašytojų ir redaktorių asociacija
2. Rašytojų klubas
3. Techninių tekstų rašytojų asociacija

LAISVALAIKIO POMĖGIAI
1. Važinėjimasis riedučiais
2. Internetas
3. Žygiai po gamtą
4. Meditacijos grupės

5. Šunų augintojų renginiai
6. Sodininkų draugija

DINOS DAŽNAI LANKOMŲ VIETŲ SĄRAŠAS
1. *Starbucks* kavinė
2. Knygynas
3. Savitarnos skalbykla
4. Sporto salė
5. Šunų vedžiojimo parkas

PAŽINČIŲ PASLAUGOS
1. Pažinčių skelbimai vietos savaitraštyje
2. Pažinčių tarnybos
3. Vienišų žmonių sambūriai
4. Bažnyčios vienišų žmonių sambūris

Plano įgyvendinimas

Sudariusi išsamų sąrašą žmonių, dalyvausiančių ir paremsiančių ieškant draugo, Dina turėjo žengti kitą žingsnį ir sukurti kelių mėnesių bendravimo kalendorių. Dina pasižadėjo eiti į susirinkimus ir su draugėmis ten, kur būtų progų susipažinti su vyrais, prašyti bičiulių pagalbos, rašyti pažinčių skelbimus ir atsakinėti į juos.

DINOS KALENDORIUS

TIKSLAS:
Per ateinančius du mėnesius nueiti į 20 pasimatymų.

TARPINĖS UŽDUOTYS
Savaitės tikslai

PIRMOS SAVAITĖS TIKSLAI:
- Paprašyti Paulos ir Karolės, kad kartu skaitytų šią knygą ir padėtų ieškoti draugo.

- Paflirtuoti su dviem vyrais sporto salėje.
- Lankyti paskaitų ciklą universitete ir pasikalbėti bent su keturiais vyrais.
- Paskambinti Jonui su Eksena ir paklausti, ar nesupažindintų su kokiais nors vaikinais. Pasinaudoti šiomis pažintimis.
- Pasiskelbti internete.
- Paskambinti Ronui ir Nensei ir paprašyti, kad su kuo nors supažindintų. Pasinaudoti šiomis pažintimis.

ANTROS SAVAITĖS TIKSLAI

- Pasiskelbti vietos laikraščio pažinčių skyrelyje.
- Paskambinti Myrnai, Džilui, Krisui ir Toniui ir paprašyti, kad su kuo nors supažindintų. Pasinaudoti šiomis pažintimis.
- Paflirtuoti bent su dviem vyrais vedžiojant šunį.
- Lankyti meditacijos grupę ir flirtuoti su šią grupę lankančiu patraukliu vyriškiu Franku.
- Nueiti į pobūvių vedėjų susirinkimą ir sužavėti bent vieną jo dalyvį.
- *Išbandyti* visus vaikinus, su kuriais sutarta pasimatyti (žr. 8 ir 9 skyrių).

TREČIOS SAVAITĖS TIKSLAI

- Nueiti į bažnyčios vienišų žmonių susitikimą ir pasižiūrėti, ar ten yra tinkamų bei įdomių vyrų.
- Flirtuoti bent su trimis vyrais važinėjantis riedučiais.
- Paskambinti Ričiui su Čarlena ir paprašyti, kad su kuo nors supažindintų. Pasinaudoti šiomis pažintimis.
- Nueiti į vyno ragavimo kursus ir paieškoti vyrų, panašių į švelnų vyną.
- Paskambinti Skotui ir paprašyti, kad su kuo nors supažindintų. Pasinaudoti šiomis pažintimis.
- Išbandyti visus, su kuriais sutarta pasimatyti.

KETVIRTOS SAVAITĖS TIKSLAI

- Lankytis vienišų žmonių šokių vakaruose.
- Nueiti į rašytojų grupę paieškoti vyrų.
- Paskambinti Klarai, Stepui, Molei ir Karlitai ir paprašyti, kad su kuo nors supažindintų. Pasinaudoti šiomis pažintimis.
- Paskambinti mėgstamos radijo stoties muzikos laidų vedėjui ir pakviesti jį į pasimatymą.
- Paskambinti Klifui ir Marijai Elenai ir paprašyti, kad su kuo nors supažindintų. Pasinaudoti šiomis pažintimis.
- Rasti informacijos apie vienišų žmonių savanorišką darbą.
- Išbandyti visus, su kuriais sutarta pasimatyti.

PENKTOS SAVAITĖS TIKSLAI

- Nueiti į šokių klubą su bendradarbėmis Žene, Barbora ir Liucija.
- Paskambinti Lariui, Dalei ir Maurenai ir paprašyti, kad su kuo nors supažindintų. Pasinaudoti šiomis pažintimis.
- Nueiti į paukščių stebėtojų asociacijos susirinkimą.
- Paskambinti Lizai su Miku ir paprašyti, kad su kuo nors supažindintų. Pasinaudoti šiomis pažintimis.
- Surengti vakarėlį ir pakviesti į jį bent penkiolika žmonių. Visų jų paprašyti atsivesti nesusituokusių bičiulių.
- Išbandyti visus, su kuriais sutarta pasimatyti.

ŠEŠTOS SAVAITĖS TIKSLAI

- Rezultatas: išspausdintas skelbimas ir gauti 22 vyrų atsiliepimai. Diana pasižada kasdien paskambinti trims vyrams ir juos įvertinti.
- Paflirtuoti bent su keturiais vyrais internetu.
- Vykti į Valstybinės parkų sistemos remiamą vienišų žmonių kelionę su palapinėmis.
- Paskambinti Lilei su Džonatanu ir paprašyti, kad su kuo nors supažindintų. Pasinaudoti šiomis pažintimis.

- Užsirašyti į asmenybės tobulėjimo seminarą.
- Paskambinti Stepui ir Erlui ir paprašyti, kad supažindintų su savo bičiuliais. Pasinaudoti šiomis pažintimis.
- Išbandyti visus, su kuriais sutarta pasimatyti.

SEPTINTOS SAVAITĖS TIKSLAI

- Paskambinti aštuoniems vyrams, kurie atsiliepė į pažinčių skelbimą.
- Flirtuoti su trimis vyrais knygyne.
- Paskambinti Ketei, Melindai, Džekui, Frankui ir Lorenai ir paprašyti, kad su kuo nors supažindintų. Pasinaudoti šiomis pažintimis.
- Nueiti į vietos meno galerijos atidarymą.
- Nueiti į pobūvių vedėjų susirinkimą.
- Išbandyti visus, su kuriais sutarta pasimatyti.

AŠTUNTOS SAVAITĖS TIKSLAI

- Nueiti su Džine į vakarėlį.
- Paskambinti keturiems vyrams, kurie atsiliepė į skelbimą.
- Nueiti į Kino sąjungos naujų filmo serijų peržiūros vakarą.
- Dalyvauti politiniuose svarstymuose nauja visiems rūpima tema.
- Paskambinti Rikui, Robinui ir Tomui ir paprašyti, kad su kuo nors supažindintų. Pasinaudoti šiomis pažintimis.
- Išbandyti visus, su kuriais sutarta pasimatyti.

Sudarykite savo sąrašus

Dabar jūsų eilė pradėti vardyti organizacijas, laisvalaikio pomėgius ir bičiulių būrelius, kuriems priklausote. Šioje žaidimo atkarpoje svarbu susikaupti ir sudaryti kuo išsamesnį sąrašą. Nesirūpinkite, ar iš tam tikrų žmonių galima ko nors tikėtis, tiesiog

užrašykite visus, kurie ateis į galvą. Vėliau nuspręsite, ar jais verta pasikliauti. Sudarinėdama sąrašus prisiminsite ryšius ir žmones, o tuomet galėsite pasitelkti juos į pagalbą ieškodama vyrų. Naudokite šioje knygoje pateiktą pavyzdį sudarydama savo planą. Pasiremkite sąrašu ir paprašykite draugų bei šeimos narių pagalbos, o kita dalis pravers ieškant vietų, kuriose galima susipažinti su vyrais. Kai sudarysite sąrašus, žaidimas taps aiškesnis.

Dabar turite galimybių sąrašą paversti iš anksto apmąstytų veiksmų planu. Lengviausia kurti konkrečius planus bus tada, kai žinosite tikslą, o paskui reikėtų suskaidyti planą į mažiausias dalelytes. Užsibrėžkite savaitės, mėnesio ir net dviejų mėnesių tikslus. Tebūnie tai įprastinė veikla. Sudarykite planą taip, kad siekti tikslų nebūtų sunku. Juk niekas nesistengia be reikalo apsikrauti darbais. Šios sistemos padedami mūsų paskaitų dalyviai nuolat pasiekdavo teigiamų rezultatų. Norime, kad susikurtumėte žaidimo planą, dėl kurio pildytųsi visos jūsų svajonės. Tai svarbus žingsnis.

Išvada

Šio skyriaus tikslas – paskatinti jus *veikti* ir susitikti su vyrais. Patarėme, kaip sukurti veiksmų planą, ir pateikėme tikslius bei išsamius sėkmę lėmusių planų pavyzdžius. Įrodėme „vienaveiksmio mąstymo“ trūkumus („Padarysiu tai ir rasiu vyrą!“) ir išsklaidėme vyrų stokos mitą. Norėtume paskatinti šias naivias ir itin paprastas mintis perkelti į aiškų planą, kad susipažintumėte su vyrais ir pasiektumėte trokštamą bendrystę. Elgdamasi, kaip siūlome mes, būsite tikrai pavojinga ir stipri viliūgė. Sveikiname. Iki šiol jums sekėsi puikiai. Laikas mokytis ko kito.

ŠEŠTAS SKYRIUS

Flirtas be rūpesčių



Pabuskite, merginos! Šiame skyriuje išmoksite tokių dalykų, kurie visiems laikams pakeis jūsų intymųjį gyvenimą. Sužinojote, kurgi tie vyrai ir kad jų *daugybė*. O dabar patirsite, kad yra daug daugiau *šaunių* vyrų, nei įsivaizdavote. Jūs pačios paneigsite mitą, kad „gerų vyrų nėra". Tuoj paaiškės, kaip juos surasti, prisivilioti, kaip su jais kalbėtis, flirtuoti ir pradėti draugauti. Išmoksite susidoroti su neišvengiamais sunkumais, kurių flirtuodami pridaro vyrai. Išmoksite būti kantri su „geru vyru", nemokančiu žaismingai elgtis, užuot per anksti jį paniekinusi. Sužinosite apie būtinus išbandymus, kuriuos turėsite atlikti flirtuodama, kad išsiaiškintumėte, kuriuos vyrus pasilikti, o kuriuos atstumti. O kad viskas dar geriau atrodytų, pridursime: bus netgi smagu!

Pasiruoškite *flirtuoti be rūpesčių*.

Raskite vyrų, su kuriais galėtumėte pasikalbėti. Kaip tai padaryti?

Dauguma moterų į gyvenimą žiūri protingai ir analitiškai, bet kai reikia bendrauti su vyrais, elgiasi neapibrėžtai ir linksta tikėti stebuklais. Jos mano, kad *tikra* romantika „atsitinka savaime". Daugumą moterų net žeidžia mintis, kad jos turėtų pamąstyti, kaip sugundyti vyrą, ir tai galėtų nulemti puikią draugystę. Jos nori atsiskleisti savaime ir paneigia bet kokį bendravimą, kuriam

reikia planavimo ar išmoktų įgūdžių. Dėl tokio požiūrio nuvertina gerus kandidatus dar prieš suteikdamos jiems galimybę.

Tuo tarpu vyrai dar pablogina reikalus, romantiškus santykius suvokdami kaip verslo sandorį. Tikėkite ar ne, bet vyras gali sau tarti: „Moterys teigia, kad joms patinka atviri ir sąžiningi vyrai. Kas gali būti dar atviriau, nei prisipažinti apie lytinį potraukį joms?“ Tada jis stengsis sugundyti moterį paaiškindamas, kaip jiems apsimokėtų bendrauti ar patirti vienos nakties nuotykį. Toks sausas ir dalykiškas požiūris moteris atstumia.

Vyrai dažniausiai per daug logiškai mąsto apie santykius, o moterims paprastai logikos trūksta. Vyrai sukurs meilės verslo planą ir lauks, kol jūs pagrįstai jam pritarsite (o tada sumesite su juo klumpes), o moterys, kaip įprasta, nuliūs paaiškėjus, kad sugundyti be jokių pastangų nepavyksta. Moterys susisieloja, kad romantika yra kažkas kita nei fejerverkų pliūpsniai, virpančios širdys, veriantys žvilgsniai ir lėti meilės romanų prisipažinimai.

Nė vienas iš šių požiūrių nėra veiksmingas. Kad galėtumėte artimai draugauti, reikia akimirksniu užplūstančių šiltų jausmų, bet tokie jausmai retai atsiranda patys savaime. Jūs turite sąmoningai veikti vienas kitą, kad padėtumėte romantiškiems jausmams ir potraukiui „tiesiog atsirasti“. Pirmasis „romantiškai erdvei“ sukurti reikalingas veiksmas yra jūsų flirtas.

Kas yra flirtas?

Flirtas yra Didžiojo Plano trečia ir ketvirta pakopa. Tai svarbiausia dalis susipažįstant su daug kandidatų ir išbandant juos. 4 ir 5 skyriuose jus mokėme, kur surasti kandidatų. Šis skyrius paragins bendrauti.

Norint apsukti vyrams galvas reikia šį bei tą žinoti apie flirtą. Flirtas nėra kažkas apibrėžto ar tiesmukai paaiškinamo, bet jis remiasi pagrindiniais principais ir, kai juos suprasite, savo vilioji-

mo gabumais ir vyrų dėmesiu jums būsite toli pralenkusi kitas moteris. Kaip perspėjome, šioje knygoje neduosime jums itin paprastų ar madingų patarimų. Šio pažado laikysimės ir kalbėdami apie flirtą. Flirtas yra nenuspėjamas šokis, bet mes galime jus išmokyti pagrindinių žingsnelių.

Flirtas taip pat yra žaidimas. Prisiminkite vienas su kitu žaidžiančius vaikus. Savo žaidimu jie nesistengia ko nors pasiekti. Kad ir ką žaistų, jiems tik rūpi, kad būtų smagu. Vaikams lengva prisiimti vaidmenis. Jei žaidžia policininkus, vienas vaikas būna policijos pareigūnas, o kitas nusikaltėlis. Jei žaidžia namus, vienas vaikas būna motina, o kitas – tėvas. Jei žaidžia ligoninę, vienas vaikas tampa gydytoju, kitas – ligoniu. Kad geriau įsijaustų į vaidmenis, jie gali ir persirengti. Vaikai išlaisvina savo vaizduotę. Visa tai neturi jokios sąmoningos prasmės, bet jiems tai nerūpi – jie tik nori žaisti.

Dažnai vaikai per daug nesirūpina laimėti. Jie laimingi vien būdami kartu ir žaisdami. Žaisdami vaikai susidraugauja, nes žaidimas suartina.

Suaugusiesiems žaisti taip pat svarbu, kaip ir vaikams, bet suaugusieji žaidžia kitaip. Pirmiausia – kaip žaidžia vyrai su vyrais? Vyrams neatrodo, kad tai žaidimas, bet žiūrėdami sporto varžybas arba kalbėdamiesi apie sportą jie iš tiesų vieni su kitais žaidžia. Pagaliau juk – kaip visi žinome – sportas yra visai beprasmis. Nuo to, kuri komanda šiais metais laimės *NBA* čempionų vardą, visai nepriklauso didžiųjų pasaulio reikalų tvarka, kad ir ką apie tai manytų jūsų bičiuliai vyrai. Domėdamiesi varžybomis, stebėdami jas, šaukdami ir rėkdami ant žaidėjų bei sekdami žinias apie sportininkus vyrai žaidžia tarpusavyje. Dėl tokio žaidimo vyrai, kaip ir vaikai, patiria bendrumo jausmą ir nesavanaudišką meilę vienas kitam, net jei niekada to ir neįvardytų žodžiais.

Dar kitaip vyrai vienas su kitu žaidžia tarpusavyje juokaudami: plepėdami, įžūliai geraširdiškai išdaigaudami ir juokdamiesi vieni iš kitų. Vyrai susidraugauja šiek tiek pasijuokdami vienas iš kito, vienas kitą su meile įžeisdami.

Bet vyrai ir moterys tarpusavyje žaidžia kitaip. *Stačiokiškos išdaigos* yra vyrų žaidimas, o flirtas yra vyrų ir moterų žaidimas. Dauguma vyrų to nežino, todėl jie dažnai stengiasi flirtuoti su moterimis taip pat, kaip žaistų su kitais vyrais. Tai nepadės. Kita vertus, moterys stengiasi flirtuoti rizikuodamos ir žaisdamos jausmais. Vyrų manymu, tai ne žaidimas, todėl jis taip pat nebus veiksmingas. Dauguma moterų nemoka flirtuoti, todėl jos negeba atsakyti į vyrų flirto klaidas. Dėl to gali kilti nesusipratimų ir moterys be reikalo atstums vyrus. Tada žaidimas baigiasi.

Flirtas yra tikras iššūkis, nes vyrams trūksta įgūdžių, prie kurių prisideda ir jūsų neišmanymas. Šiame skyriuje visa tai ištaisysime. Išdėstysime jums visus įmanomus sunkumus, kurie gali atsirasti dėl vyro įgūdžių stokos, ir paaiškinsime, kaip flirtą vėl pakreipti tinkama linkme. Parodysime jums, kaip viliūgiškai valdyti padėtį leidžiant vyrui pajusti emocines „pergales“ ir „bausmes“. Išmokysime jus svarbiausių išbandymų, kurių turėsite imtis flirtuodama, kad tiksliai išsiaiškintumėte, ar jis – jūsų žavusis princas, ar tiesiog pridarys dar daugiau vargo. Patarsime, kaip būti neabejingai, kai jus nori žaismingai užkalbinti, kaip pačiai pradėti bendrauti ir kaip pabaigti pokalbį ar susitarti pasimatyti net su didžiausiu drovuoliu, kuris neišdrįstų pakviesti jūsų pats. Perskaičiusi iki galo šį skyrių galėsite flirtuoti, mesti žaidimą pažinusi vyrą arba susitarti pasimatyti, jei to norėsite.

Kam reikalingas flirtas

Flirtas – esminis dalykas kuriant sėkmingus santykius. Tai būdas pradėti pokalbį su vyru ir įsitikinti, ar jis bent kiek panašus į jūsų ieškomąjį. Jei neflirtuosite, bus sunku rasti užtektinai vyrų, kad galėtumėte rinktis. Įgudusi flirtuoti visada rasite, su kuo susitikinėti ir užmegzti rimtą draugystę.

Flirtas svarbus štai dėl ko.

Flirtas padeda susidraugauti

Draugiškumas reiškia, kad jam patinka su jumis kalbėtis ir kad jis puikiai jaučiasi tai darydamas. Tarp jūsų yra kibirkštėlė, ryšys. Kai flirtuojate, paprastai neaptarinėjate ko nors labai rimto ar sudėtingo. Greičiau jau šnekučiuojatės apie kai ką malonaus arba kvailo. Atrodote tarsi žaidžiantys vaikai. Jam malonu, ir jums taip pat. Tai sukuria draugiškumą. Draugiškumas užmezga ryšį. Ryšys sudaro sąlygas vėl pasimatyti, o pasimatymas tampa jūsų artumo pagrindas.

Flirtas leidžia abiem jaustis saugiai, nes vis grįžtate prie tos pačios temos

Kaip sužinosite iš šio skyrelio, flirtas su vyru paprastai grindžiamas juokavimu kokia nors tema. Pavyzdžiui, Molė, keturiasdešimt ketverių metų koledžo dėstytoja, sporto salėje flirtavo su vyru, kuris keletą savaičių treniravosi tuo pačiu laiku kaip ir ji. Juokai prasidėjo tada, kai Tedui tarsi vis prireikdavo to paties treniruoklio ar svarmens, kurio norėdavo Molė. Galiausiai ji kandžiai papriekaištavo, esą Tedas stengiąsis išmušti ją iš vėžių. Taip jie juokaudavo nuolat, o vėliau ėmė šnekučiuotis ir apie ką kita. Pamačiusi jį sportuojantį su treniruokliu, Molė apsimesdavo nekantria ir aikštinga sporto salės karaliene, reikalaujančia, kad jis pasiskubintų pabaigti ir pasitrauktų jai iš kelio. Jie dažnai vienas kitą erzindavo. Tai buvo dingstis pradėti kitus, daug rimtesnius, pokalbius, saugaus atsitraukimo laidas. Molė ėmė lankytis klube tuo pačiu laiku kaip ir Tedas, o jų ryšys vis stiprėjo.

Nuo tada beveik kiekvieną sykį susitikus vienas jų atkartodavo šią komišką sceną. Tedas buvo laimingas matydamas Molę, nes jiedu buvo susikūrę mažą ypatingą pasaulį. Dabar jį sutikusi Molė visada turi apie ką kalbėtis.

Flirtuodama galite išbandyti vyrą

Su vyrais bendraujanti moteris gali teisingai nuspręsti, ar vyras yra toks, kokio ji ieško, ar kaip tik toks, kokio reikia vengti. Kitame skyriuje aptarsime devynis flirto išbandymus.

Flirtas padės vienam su kitu jaustis saugiai

Visoms savo konsultuotoms moterims vis pabrėžiame, kad saugumas yra svarbus ir rimtas dalykas, kad nereikia būti naiviai ir per daug tikėti nepažįstamaisiais. Žinome, kad pirmą sykį sutikusios vyrą moterys labiausiai bijo, kad šis nebūtų pavojingas psichopatas. Kai flirtuodama žaidžiate su vyru, abu galite atsipalaiduoti. Tuomet pati per daug neatsiskleisdama galite pajusti, ar su juo jaučiatės saugiai.

Flirtas leidžia jaustis laimingai

Flirtuodama netikėtai ir kūrybiškai sugalvojate, kaip dar galėtumėte pasilinksminti. Tai lengvas būdas atsidurti „sėkmės lauke". To negalėtumėte padaryti, jei būtumėte prislėgta, ko nors labai trūktų, būtumėt priešiška, blogos nuotaikos arba užsisklendusi. Flirtui būdinga veržli kūrybinga būsena, visai nesiderinanti su bloga nuotaika. Elgdamasi taip, kaip pamokysime šiame skyriuje, pamiršite savo blogą nuotaiką ir tapsite gyvybinga moteris, kuriai nestigs vyrų draugijos. Turėsite būti tokia moteris, kokia visada norėjote tapti, turėsite pasitelkti visą savo vylių ir įžvalgumą.

Flirtas padės susirasti vyrą!

Nedaug ką tepridursime. Kuo išradingiau flirtuosite, tuo suprantamesnis jam atrodys noras artimiau jus pažinti. Kuo daugiau vyrų suksite aplink pirštą, tuo daugiau galimybių patikrinsite ir mažiau laiko sugaišite, kol surasite tinkamą – ar tinkamus, jei ketinate įsteigti šaunuolių haremą.

Kaip paversti vyrą flirto „laimėtoju"

Flirtuodamas vyras ieško teigiamos jūsų užuominos, patvirtinančios, kad jis laimi jus arba laimi būdamas su jumis. Jei įtariate, kad tas vyras jums ims patikti, turite jam parodyti tai, net jei jo žodžiai ar judesiai ne visai be priekaištų. Labai paprasta leisti vyrui pajusti pergales. Nusišypsokite jam. Juokitės iš jo išdaigų. Žiūrėkite į akis. Būkite atlaidi jo bukagalviškoms klaidoms, kurių flirtuodamas neišvengiamai darys (iš pradžių daug daugiau nei vėliau). Klausykitės, kaip jis giriasi, ir suraskite kokį nors jo žavų bruožą. Arba pasakykite jam, kodėl juo žavitės. Sveikiname – jūs flirtuojate! Tiek ir tereikia daryti.

Kai pažinsite jį geriau, žinoma, santykiai taps asmeniškesni ir bus sunkiau leisti jam pajusti pergales, tačiau kol kas, jei tik nebūsite rūsti ragana, jis norės pabūti laimėtojas dar kartą.

Dovanoti vyrui emocines pergales – ir skirti bausmes, apie kurias mes pakalbėsime vėliau – yra flirto ašis ir pagrindas, nulemiantys būsimą draugystę.

Flirto kelias pasimatymo link

Didžiausias sunkumas, su kuriuo teks susidurti, kad vyrai, kaip ir visi, priešinasi pokyčiams – netgi tokiems, kurie jiems turbūt patiktų. Visai įmanoma, kad draugystė su jumis būtų geriausias jūsų trokštamam vyrui kada nors nutikęs dalykas. Nepaisant šios tiesos, kad jūs galite būti geriausias kada nors jam nutikęs dalykas, jis priešinsis jums, nes priešinsis pokyčiams. Jūs jam reiškiate galimą skausmą, nepatogumą, įkyrumą, įpareigojamą pažadą ir net – o siaube! – *ištikimybę*. Mažų mažiausiai jūs reiškiate tai, ko jis nepažįsta. Jūs esate netvarkos pranašas šiaip jau laisvame ir lengvame jo gyvenime. Jūs svajojate apie nuostabų ilgą gyvenimą su juo, baltą namą, tvorelę ir pulką vaikų, o jis mano, kad

retai galės susitikti su savo bičiuliais ir visą laiką turės skirti darbui, kad išlaikytų šeimą. Jis taip pat bijo *visą likusį gyvenimą* negalėsiąs lytiškai santykiauti su jokia kita moterimi, išskyrus jus (užuomina: daugumai vyrų tai skamba žiauriai). Taigi net pačiomis geriausiomis aplinkybėmis susipažinusi su vyru patirsite jo priešiškumą.

Tai visai tas pat kaip prekyba (o iš esmės visokios vilionės ir yra siekis parduoti). Jei kada nors buvote susijusi su prekyba, tai žinote: žmonės užsispyrę priešinasi daugumai gaminių ir paslaugų, net jei jūsų siūlomi gaminiai ar paslaugos pagerintų jų gyvenimą. Jie leidžia skepticizmui lemti jų sprendimą ir dėl to dažniausiai neduoda sau to, ko labiausiai trokšta. Kai norite parduoti puikų gaminį, žmonės svarsto, kad juos ketinate apgauti. Lygiai taip pat ir su vyrais. Vyrai priešinsis minčiai apie įsipareigojimą, kol neįtikinsite, kad tai jiems bus naudinga ir kodėl. Kad įveiktumėte šį prigimtinį pasipriešinimą, turite išmokti flirtuoti geriausiai, kaip tik pajėgiate. O tada ir pasieksite to, ko norite.

Trys flirto gudrybės

Pirmoji gudrybė. Pažintis ir pirmas pokalbis su juo

Štai ten, kitame kambario gale, jūsų laimikis. Jis žiūri į jūsų pusę! Ką daryti? Nuo to akimirksnio, kai susitiko judviejų akys, iki tikro flirto gali būti ilgas kelias. Suimkite save į rankas. Nesusigūžkite! Šiomis akimirkomis, artėjant prie tikro flirto, jums reikia daug ką nuveikti.

Visų pirma vaikinas turbūt išsigandęs (nebent jis vienas iš mūsų paskaitų lankytojų. Deja, turbūt taip nėra.). Jis labai norėtų rasti dingstį prieiti prie jūsų ir pasakyti „Labas“, bet apsigaudavo taip dažnai kaip ir jūs, todėl sužavėti jį reikia pamažu. Turite ką nors daryti, kad jis prabiltų.

Susitikite su juo akimis ir išlaikykite žvilgsnį tol, kol atrodys „per ilgai". Nusišypsokite jam. Išlaikyti akių žvilgsnį „per ilgai" yra pagrindinė tiek vyrų, tiek moterų gundymo priemonė. Taip užmegsite pirmąjį slaptą tik judviejų ryšį. Nekreipkite dėmesio, kad jo nepažįstate, galvokite tik apie tai, jog jis *vyras*. Išlaikyti jo žvilgsnį iš kitos kambario pusės yra pirmoji užuomina. Jūsų šypsena taip pat turėtų būti atviresnė, nei esate įpratusi. Dauguma žmonių mano, kad šypsosi atviriau, nei iš tiesų yra. Nusišypsokite jam plačiai ir galite tikėtis, kad jūsų šypsena pasirodys jam vidutiniškai santūri.

Bet to gali neužtekti jūsų drovuoliui padrąsinti. Žvilgtelėkite ir nukreipkite žvilgsnį kitur. Po kelių minučių pakartokite tai dar sykį pridėdama ir šypseną. Tai įtikins jį, kad jis yra jei ne labai, tai bent vidutiniškai trokštamas pašnekovas.

Dabar, kai jau aiškiai parodėte, kad nenuvysite jo šalin, jis tuoj pat prieis prie jūsų paplepėti, ar ne? Klystate! Jis gali manyti, kad susidomėjote, bet vis dar bijoti. Kur kas daugiau vyrų, nei jūs manote, nesuprastų moters kvietimo, net jei ši nusiplėštų savo drabužius ir jam prieš veidą pabanguotų krūtimis. (Čia mes tik švelniai perlenkiame. Prieš tapdami Gundymo Meistrais abu sugaišome daug laiko visaip apsižioplindami su moterimis. Vienam iš autorių keletas moterų net prisipažino prieš daugelį metų kaip įmanydamos mėginusios jį sugundyti, ir visai nesėkmingai. Bijodamas atstūmimo jis buvo taip paskendęs savo pasaulyje, kad net nepastebėjo šių moterų pastangų, kad ir kaip begėdiškai, jų manymu, jos elgėsi.) Kartais vyrai pražiopso užuominas, gali nesuprasti ir jūsiškių.

SEPTYNI DALYKAI, KURIUOS PRIVALOTE PADARYTI, KAD PASKATINTUMĖTE VYRĄ JUS UŽKALBINTI

Kad vyras prie jūsų prieitų, akių sąlyčio neužteks. Jūs *jau* prieš tai turite būti atlikusi keletą skatinamų dalykų. Štai tie dalykai. Jums nereikia jų visų daryti, bet jei nenorite atrodyti pasipūtusi, turite bent kai ką išbandyti.

Jis žino, kad esate juo susidomėjusi. Žiūrėjote į jį ir šypsojotės. Dabar jam trūksta priežasties prie jūsų prieiti. Jis svarsto kitame kambario gale: „Ji atrodo susidomėjusi. Bet ką aš jai pasakysiu? Galėčiau prieiti ir pasisveikinti, o ką sakyti po to?“ Iš tiesų, ką po to? Būtent todėl turite pasiūlyti savo būsimam pašnekovui priežastį užkalbinti jus.

1. **Prisisekite ženkliuką su užrašu.** Šį pasiūlymą perėmėme iš Helenos Gurley Brown, buvusios *Cosmopolitan* žurnalo redaktorės ir klasikinės septintojo dešimtmečio pradžios knygos moterims *Sex and the Single Girl* („Lytiniai santykiai ir vieniša mergina“) autorės. Jei jos dar neskaitėte, pasiieškokite.

Ženkliukas su kokiu nors užrašu suteiks vyrui dingstį užkalbinti jus. Šiaip ar taip, tuo užrašu kažin ką skelbiate visam pasauliui. Nėra nemandagu apie tai užsiminti ar jį perskaityti.

Ženkliukų galima įsigyti dovanų ir atvirukų parduotuvėse. Reikėtų nusipirkti tokį, kuris kviestų pasišnekėti ir nebūtų pernelyg įžūlus ar gašlus. Vienai mūsų pažįstamai moteriai labai pravertė ženkliukas su užrašu: „Esu tokia, nes kai buvau maža, neturėjau arkliuko ponio“. Vyrai perskaito tai ir smalsauja. Tada ji atsako, kad jai įkyrėjo žmonės, kurie nuolat kitais skundžiasi. Vyrai turi progą įsitikinti, kad naujoji pažįstama ne verkšlenė, ji net jau linksmai šnekučiuojasi.

Reikėtų vengti ženkliukų su tokiais užrašais: „Aš už Loreną Bobbit“ arba „Vyro vieta prie viryklės“. Bet kokie priešiški žodžiai atstumia vyrus, o perskaitę šiuodu užrašus vyrai tikriausiai bėgs slėptis. Jūs tikriausiai nesirinktumėte ir tokių užrašų: „Papypink, jei nori birbint“ arba „Buvusi pleibojaus triušiukė“. Su šiais sulauksite netikusio dėmesio ir iš tokių vyrų, kurių kaip tik turite saugotis. Taigi keliaukite į ženkliukų parduotuvę ir išsirinkite keletą įdomesnių. Prisisekite ir pasižiūrėkite, kurie atneš didesnę sėkmę palengvindami kelią jūsų link. Išbandykite skirtingas visuomenės, politikos, humoro, poezijos ir kultūros idėjas, pateiktas paprastai ir suprantamai – ant ženkliuko.

2. **Vilkėkite tai, apie ką jis galėtų kalbėti.** Kas nors neįprasto ir susijusio su jūsų asmenybe bus dingstis vyrui jus užkalbinti. Pažįstame moterų, kurioms gerokai praverčia senoviški drabužiai, įmantrios skrybėlės, apyrankės iš Indijos ar karoliai iš Japonijos. Jums tai turėtų tikti, bet kartu atrodyti neįprastai, kad jis jaustųsi teisus ko nors apie tai paklausdamas. Jam apie tai *užsiminus* jums, žinoma, reikės maloniai ir įdomiai paaiškinti. Negali būti nieko blogesnio, kai moteris, paklausta apie savo išvaizdą, tik šykščiai ką nors tarsteli. Palengvinkite jo gyvenimą. Kai paklaus, pasistenkite pokalbį pratęsti.

3. **Nešiokitės prieštaringai vertinamą knygą.** Nesirūpinkite, jums nereikia jos skaityti. Jei vyras užduos sudėtingesnį klausimą, galėsite paprasčiausiai pasakyti: „Tik pradedu ją skaityti“. Mes siūlome jums nešiotis knygą, kurią šiuo metu laikote rankose, ir ji bus puikiausia dingstis pradėti pokalbį. Pamatę šią knygą vyrai klaus, kokios draugo savybės jums svarbiausios, o dėl garsaus autorių vardo mirs iš nekantrumo norėdami daugiau apie jus sužinoti.

Jums reikėtų tokios knygos, kuri būtų užtektinai keista, kad atkreiptų dėmesį, bet ne tokia keista, kad atstumtų vyrus ir verstų neteisingai apie jus pamanyti. Pavyzdžiui, *Lady Chatterley's Lover* („Ledi Čaterli meilužis“) arba *Fear of Flying* („Skrydžio baimė“) – dar beveik padorūs pavadinimai, tačiau knygos *The Story of O* („Pasakojimas apie O“) arba *Our Bodies, Our Selves* („Mūsų kūnai, mūsų sielos“) nueina per toli. Siūlome meilės poeziją arba tokias knygas, kurios tuo pat metu atrodo ir padorios, ir prieštaringos. Pažįstame moterį, kuri daug pasiekė nešiodamasi knygą *The Alchemy of Love and Lust* („Meilės ir geismo alchemija“). Ši knyga iš karto skatindavo vyrus kalbėti apie romantiškus santykius ir meilę. Ji net perskaitė ją, bet kaip jau sakėme, tai nebūtina.

4. **Atskleiskite pasauliui savo pomėgius.** Akivaizdūs laisvalaikio pomėgiai taip pat pasiūlo pokalbio temą. Tai suteikia vy-

rams priežastį prie jūsų prieiti. Pavyzdžiui, jei kavinėje pasirodysite dviratininkės apranga, vyrams bus lengviau prie jūsų prieiti ir pašnekėti apie dviračius. Jei nešiositės kompiuterį, bus paprasta kalbėtis apie kompiuterius. Jei megsite, jie sumanys ko nors paklausti apie mezgimą. Taip pat galite atsinešti su pomėgiais susijusią knygą arba žurnalą, apie kuriuos jie galėtų ką nors pasakyti. Jei mėgstate burlenčių sportą, nešiokitės žurnalą apie burlentes. Beveik neturi reikšmės, kas jums patinka, kad tik suteiktų vyrams dingstį užkalbinti jus.

5. **Turėkite laikraštį ir šalia esantiems žmonėms užsiminkite apie naujienas**. Jei šalia esantiems žmonėms užsiminsite apie įdomias naujienas, vyrai supras, kad lengvai bendraujate, o tokią drąsiau užkalbinti. Jei su jumis gali šnekučiuotis kiti, šnekėsis ir *jis*. Taip šalia esantiems vyrams suteikiate progą padiskutuoti su jumis ir tai gali būti tik pati pradžia. Mes įsitikinome, kad tai tikrai veiksminga moterų gudrybė pradėti pokalbį ir puikiai bendrauti.

6. **Lankykitės tose pačiose vietose tuo pačiu laiku**. Dar kartą kartojame, kad viskas bus daug paprasčiau, jei dažnai tuo pačiu laiku eisite į tas pačias vietas. Pirmą kartą sutiktas jūsų laimikis neišdrįs jūsų užkalbinti, bet dažnai vienas kitą matydami tapsite pažįstami. Kuo dažniau susidursite, tuo didesnė tikimybė, kad imsite bendrauti ir patogiai jausitės drauge. Vienas iš jūsų neištvers ir tars „Labas“. Tai paskatins šnektelėti, o pašnekesys netruks virsti į flirtą.

7. **Kai jis ims šnekinti, būkite maloni**. Kai jis ko nors apie jus pasiteiraus, būkite maloni! Kalbėkite su juo. Atsakykite į jo klausimą. Apdovanokite jį pergale.

Paplitę įtarumas ir priešiškumas vyrams bus jums naudingi, kai tik žmogus pradės pokalbį su jumis. Gal net neįtariate, bet

dauguma vyrų mano, jog moterys elgiasi niekšiškai, ypač vos jas užšnekinus. Jei būsite maloni, jis veikiausiai taip nustebs ir pasijus toks laimingas, kad norės ir norės su jumis šnekėtis. Supraskite, kad šie vaikinai taip dažnai būdavo moterų paniekinti ir atstumti, kad bijo patirti tai dar kartą. Iš pat pradžių būdama maloni apdovanosite jį emocine pergale ir įgysite didelį pranašumą prieš tas moteris, kurios pirmą sykį sutiktus vyrus verčia gerokai paplušėti, kad šie įrodytų savo vertę. Vėliau, jei pasikliausite mūsų patarimais, jam reikės nemažai pasistengti, kad įrodytų savo vertę, bet dabar to žinoti nereikia. Kol kas turbūt norite, kad jis nesiliautų kalbėjęs.

KAIP ELGTIS, KAI JIS NEVYKUSIAI PRADEDA POKALBĮ

Ar vyrai iš pat pradžių gali lepteléti nesąmonę? Be abejo, taip! Jei vyras jums sako: „Ar galėčiau pasiskolinti jūsų mobilųjį telefoną? Noriu paskambinti į dangų ir pranešti, kad suradau jų ieškomą angelą", ar iškart nuo jo nusisuksite? Galite klausyti arba ne, patarimas – nebūtinai. Norėdami šiek tiek paaiškinti pokalbio pradžioje vartojamus posakius, suskirstysime juos į dvi rūšis: mieli, bet kvaili ir šiurkštūs bei perdėtai gašlūs. Kai vaikinas kalba mielai, bet kvailai, patariame pasvarstyti, ar norite su juo kalbėtis, o kai pradeda pliaukšti šiurkščiai ir perdėtai gašliai (taip šiurkščiai, kad net negalime čia pateikti pavyzdžio), be jokios abejonės, nedelsdama atsikratykite jo.

Įsidėkite tai į galvą ir visuomet prisiminkite: moterys daro vieną iš didžiausių klaidų nepagrįstai atstumdamos vyrus. Nėra ko slėpti, daug puikiausių vyrų sukdamiesi apie jus sako arba daro kvailiausius dalykus (apie tai – skyrelis „Dvylika bjaurių vyrų flirto klaidų"). Moterys paprastai šiuos vyrus paniekina. Nors esame gana tvirtai įsitikinę, kad turite išravėti savo daržą nuo jums netinkamų vyrų, nereikėtų to daryti karštosiomis. Viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl moterys sako, kad gerų vyrų nėra, yra ta, jog dauguma moterų nuvertina visai gerus vyrus dėl kvailų, bet

nebūtinai mirtinų dalykų, kuriuos šie padaro pradėdami flirtuoti. Tai ypač dažnai nutinka, kai vyras lepteli kokią nesąmonę.

Kai vyras užkalbina, tai visu savo elgesiu iš tiesų praneša, kad norėtų su jumis bendrauti, kad jam atrodote patraukli ir kad jis nežino, ką pasakyti. Vyras nekantraudamas viliasi, kad jo pasakyti žodžiai, kad ir kokie kvaili būtų, pradės pokalbį, kurį jūs sutiksite pratęsti. Ir dar kartą pabrėšime: moterys praeina pro gerus vyrus todėl, kad šie nesužavėjo jų iš pat pradžių. Kokia klaida! Tarsi pagrindinis jūsų poreikis – turėti vyrą, kuris mokėtų gražbyliauti! Iš tiesų santykiai su gražbyliu vyru gali apkarsti, nes jums tokį gerą įspūdį palikusius žodžius jis sakys ir kitoms moterims. O paskui stebitės, kodėl visada draugaujate su mulkiais, kai priežastis visai paprasta: renkatės vyrus pagal tai, kuris gražiau užkalbins. Netikęs būdas.

Mes siūlome apie vyro charakterį nespręsti iš pirmųjų pokalbio sakinių, nebent tai būtų atviras kvietimas lytiškai santykiauti. Pirmasis įspūdis gali būti svarbus, bet gali ir nebūti. Geriau įvertinkite jo drąsą, kurios prireikė prie jūsų prieiti ir užkalbinti; kad ir kaip norėsite išsyk atstumti, nedarykite to. Taip nusiteikusi galėsite išgirsti jo žodžius, neįsižeisti dėl jų ir suprasti, ką jie iš tiesų reiškė: drąsų bandymą jums įtikti ir užmegzti pokalbį. Jei jis bent kiek jus domina, atsidėkokite maloniu elgesiu ir pašnekesiu.

APIE KĄ KALBĖTIS NEPAŽĮSTAMIEMS?

Geras ir beveik visiems vyrams užšnekinti tinkamas žodis yra paprastutis „Labas". Jis atveria galimybę kalbėti ir išvaduoja jį iš būtinybės pačiam sugalvoti tinkamus žodžius.

Pasakiusi „Labas" galite pasiteirauti ko nors, kas jums atrodo neįprasta. Jei jis kaip nors ypatingai apsirengęs, jei užsidėjęs jam ypač derančią panamos skrybėlę, ryši keistą kaklaraištį ar turi nematytą lagaminą, paklauskite jo: „Kokia šių daiktų istorija?" Pradėkite pokalbį ir būsite pralaužusi ledus. Taip pat galite pakomentuoti kokią naujieną arba tai, kam jis pats duotų dingstį.

Tiesiog šnekučiuokitės, parodykite, kad jums įdomu, per greitai nenuvertinkite naujojo pažįstamo (tuoj apie tai kalbėsime daugiau) ir būsite pirmosios flirto gudrybės žinovė.

NAUDINGOS SMULKMENOS UŽMEGZTI PAŽINTĮ

Štai keletas dalykų, kurie gali praversti norint kuo greičiau imti šnekėtis.

Paprašykite jo pagalbos. Padėti jums, jei už tai dar ir padėkosite, yra akimirksnio pergalė vyrui. Tai suteiks jam galimybę būti riteriu švytinčiais šarvais, atvykusiu jums tarnauti. Tad nesivaržykite ir prašykite jo paslaugos ar pagalbos.

Jūsų rankos užimtos? Paprašykite, kad atidarytų duris ar net padėtų jums ką nors panešti. Sprendžiate kryžiažodį? Paklauskite kurio nors atsakymo (ir neužmirškite jam kuo nuoširdžiausiai padėkoti, net jei jo ir nežinos). Benas Franklinas savo „Autobiografijoje" teigė, kad žmonės labiau prie jūsų prisiriša, kai prašote jų paslaugos, nei tuomet, kai jūs darote jiems paslaugą. Pasinaudokite tuo ir paprašykite jums patinkančių vyrų pagalbos.

Atsiminkite, kad vyro pagalbos turite prašyti maloniai ir būti už ją dėkinga. Vyrai skundžiasi, kad moterys dažnai tariasi turinčios išskirtinių teisių ir nerodo deramo dėkingumo už tai, ką vyrai dėl jų daro, net jei tai ir smulkmena. Tai labai juokinga girdėti iš tų vyrų, kurie pradėję kartu gyventi laukia, kol moterys juos nuo galvos iki kojų aptarnaus. Bet taip jie pripratę, tad nesistebėkite. Tiesa, kad moteris, kuri tarsi nesijaučia dėkinga už pagalbą ar net pyksta, kad turi jos prašyti, yra visiškai nepatraukli vyrams. Bet jei nusišypsosite ir padėkosite jam, jis jausis didvyris ir pažintis su jumis taps svarbus jo dienos įvykis.

Padėkite jam. Siūlyti pagalbą vyrui ne taip gerai, kaip iš jo prašyti, bet, šiaip ar taip, bus sukurtos prielaidos jums pasikalbėti. Tik padėdama vyrui nepamirškite įvertinti jo paties sprendimų, ir viskas bus gerai.

Kartą vieno iš autorių automobilis įstrigo sniege ir labai patraukli jauna moteris sustojo jam padėti. Reikalai baigėsi keletu pasimatymų. Pagalba vyrui gali būti puiki proga pereiti į flirtą.

Prisipažinkite, kad nervinatės. Jei prisipažinsite, kad nervinatės, suteiksite jam galimybę jums padėti – padėti nesinervinti. Tai rodo šiokį tokį jūsų silpnumą ir sudaro pokalbio prielaidas, o kartu leidžia jam pasijusti stipresniam, kas labai glosto širdį. Kiek pasišnekučiavusi nepamirškite padėkoti: pasakykite, kad visiškai nurimote.

KELETAS ŽODŽIŲ APIE „PIRMĄJĮ ĮSPŪDĮ"

Mūsų nuomone, jūs labai pervertinate pirmojo įspūdžio svarbą. Apskritai žmonės, o ypač vyrai, kiekvieną minutę jus stebi stengdamiesi susidaryti nuomonę apie naują žmogų. Jie taip elgiasi ką tik susipažinę ir kiekvieną kartą, kai vėl susitinka. Taigi jei pirmą sykį suklysite, daug ką galėsite pataisyti antrą ir trečią kartą.

Ginei atrodė, kad pirmą kartą bendraudama su Lariu viską sugadino. Pirmą sykį susitikus Ginė jautėsi nerangi, varžėsi ir rūpinosi, kad jam nepatiks. Dėl to ji per garsiai ir per įžūliai juokėsi iš jo anekdotų, tauškė keistus ir nemalonius dalykus, apskritai plepėjo nesąmones ir taip pasirodžiusi jautėsi tarsi paskutinė kvailė.

Kai apie tai kalbėjomės, ji buvo labai prislėgta. „Dabar jis niekada nebenorės manęs matyti, – sakė ji mums. – Aš nieko nebegaliu pakeisti". Mes jai paaiškinome, kad žmonės vieni apie kitus sprendžia kiekvieną sykį bendraudami. „Jei elgsitės taip, tarsi pirmą sykį nebūtų nutikę nieko keisto, – pasakėme jai, – jam tikriausiai atrodys taip pat. Jis daugiausia dėmesio kreips į tai, kiek kalbėdama su juo pasitikite savimi, o ne galvos apie pirmąjį kartą". Ginė paklausė patarimo ir nebesijaudino dėl to, kad pirmasis įspūdis nulems tolesnę santykių eigą. Kitą kartą bendrau-

dama su Lariu ji visai užmiršo praeitį ir atleido sau, kad anąsyk jautėsi taip nepatogiai ir nerangiai. Per antrąjį susitikimą ji pasirodė Lariui įdomesnė ir, nors santykiai tuo ir baigėsi, Ginei tai buvo svarbi pamoka. Ji sužinojo, kad pirmasis įspūdis ne toks svarbus kaip *dabartinis* ir kad kiekvienas susitikimas – tai galimybė padaryti puikų įspūdį.

Taigi jei nerimaujate, kad prastai pasirodėte, atleiskite sau ir dar sykį susitikite. Jis nenuvertins jūsų, jei pati to nepadarysite. Nesigraužkite dėl nesėkmės.

Antroji gudrybė. Pokalbio kreipimas reikiama linkme

Jei iš pradžių viską darėte gerai, jus dominantis vyras jau su jumis kalbasi. Jei jūs patenkinta šypsotės, jis gal net su jumis flirtuoja. Didelė tikimybė, kad jis kaip nors viską sugadins, bet skaitydama skyrelį „Dvylika bjaurių vyrų flirto klaidų ir kaip viską pataisyti" sužinosite, kaip elgtis.

Didžiausia kliūtis, trukdanti jam galvoti apie jus kaip apie galimą romantiškų santykių partnerę, yra klausimas „O gal ne?" Klausimas „O gal ne?" yra prigimtinio pasipriešinimo išraiška, ir toliau bendraudami abu to klausite. Pirmą kartą kalbindamas vyras vertina jus taip pat, kaip ir jūs vertinate jį. Jis galvos: „Ji atrodo maloni moteris. Ar man su ja kur nors nueiti? O gal ne?" Kai tik jis savęs paklaus „O gal ne?", pradės į šį klausimą berti atsakymus. O gal ne? „Juk ji turbūt mane atstums." O gal ne? „Juk ji turbūt mane kritikuos, kaip ir mano buvusi draugė". O gal ne? „Juk ji turbūt švaistys mano pinigus, norės, kad už ją mokėčiau restorane, o paskui pareikš, kad nori likti „tik bičiuliais". Vaikinas, atsakydamas į klausimą „O gal ne?", gali teisintis šimtais priežasčių ir jis turbūt taip padarys.

Beje, su liūdesiu turime pastebėti, kad jūs veikiausiai darote tą patį. Klausiate „O gal ne?" ir sau atsakote. Teigiate sau, kad jis ne jūsų stiliaus, kad neturi skonio, kad mūvi išvirkščias kojines –

nesvarbu, kokią priežastį surastumėte. Jūs ieškote būdų užgniaužti besiskleidžiančius romantiškus santykius, visai kaip ir jis. Tiesiog taip žmonės elgiasi.

Viena jūsų pusė nori paprasto, ramaus ir sveiko gyvenimo, todėl priešinasi painiavai, atsirasiančiai į jį įsileidus vyrą. Tai šiai jūsų pusei taip rūpi klausimas „O gal ne?", tai ji sugriauna galimybes toliau bendrauti su sutiktaisiais vyrais. „O gal ne?" kliūties padariniai gali būti žalingi, nes dėl jų liekate viena ir svarstote, kurgi visi gerieji vyrai, kai būtent juos per anksti atstūmėte.

Jei norite įveikti „O gal ne?" kliūtį, turite būti atkakli ir leisti sau pajusti flirto bei džiaugsmo, teikiamo kitam, malonumą.

NEPASIDUOKITE NEVILČIAI

Vienas iš didžiausių flirto stabdžių yra neviltis ir labai įtikima, kad neįgudusi flirtuotoja pradžioje neįstengs jos suvaldyti. Niekas negąsdina vyro labiau nei nusivylusi vieniša moteris, aiškiai pasakanti, jog *tuojau* pat nori ištekėti ir susilaukti vaikų. Vyras nedelsdamas teisingai nutars, kad ši moteris iš tiesų nesidomi *juo*. Jis nuspręs, kad jai turbūt tiktų kiekvienas vyras, sutinkantis vesti. Prisiminkite mūsų žodžius: jei būsite tokia nekantri ir aiškiai parodysite, ko norite, vyrai nuo jūsų pasitrauks.

Neviltis dažniausiai pasireiškia trimis atvejais:

1. *Kai siekiate tik vieno vyro*. Jei domitės tik vienu vyru ir viskas priklauso vien nuo jo, galite greitai prarasti viltį. Jūs neturite atsarginio plano, taigi reikalai *turi* klostytis gerai su tuo vyru, kurį norite suvilioti. Šis spaudimas, kad „turi pavykti", neleidžia jums pasakyti: „Nesvarbu, kaip reikalai klostysis su šiuo vyru. Galima pasirinkti iš daugelio kitų". Jūs būsite įsitempusi, jis tai pastebės ir taip pat negalės jaustis laisvai. Tada jūs dar labiau įsitempsite, nes matysite, kad griaunate ir šią vienintelę galimybę. Jei neprisiversite suvokti, kad yra ir daugiau jums pasiekiamų vaikinų, greičiausiai pulsite į neviltį.

Išeitis, žinoma, yra visada bendrauti su daugeliu vyrų, kaip jau minėjome anksčiau. Jei turėsite keletą galimų draugų, neviltis nebus baisi.

2. *Kai per daug bijote nepatikti.* Jei perdėtai bijosite nepatikti, taip pat atrodysite apsėsta liūdesio. Tačiau viliamės įtikinę jus, kaip svarbu įveikti baimę būti atstumtai, ir kad jau esate pasiryžusi tvarkytis su šiuo jausmu 3 skyriuje pasiūlytais būdais.

3. *Kai be jo jūsų gyvenimas vienišas ir beprasmis.* Jei esate vieniša ir gyvenimas atrodo beprasmis, vyrams taip pat atrodysite praradusi viltį. Turite susirasti, kas įprasmintų jūsų gyvenimą ir be bendrystės su vaikinu. Atidžiai į save pažvelkite, patyrinėkite savo giliuosius troškimus ir didžiąsias svajones – keliones, veiklą, laisvalaikio pomėgius, karjerą ir taip toliau – kurios padėtų išreikšti save nepriklausomai nuo vyro. Jei stengiatės išreikšti save vien bendraudama su vyrais, jie tai tikrai pastebės ir nenorės su jumis būti.

Mes čia nepasakosime, kaip tvarkytis gyvenimą, bet supraskite, kad bendrystės su vyrais sėkmės principai yra tokie patys, kaip ir siekiant sėkmės gyvenime. Jei vadovausitės jais kurdama darnius santykius, šie principai padės gyventi aistringai ir laimingai. Savo didžiuosius troškimus įgyvendinsite sąmoningai ir tikslingai. Neviltis negrės, kai ir be vyro jausite aistrą gyventi, kai rūpinsitės ir kitais svarbiais dalykais.

KAIP VENGTI NEREIKALINGŲ KONFLIKTŲ

Svarbu, kad flirtuodama galėtumėte rinktis pokalbio temas. Prisiminkite savo troškimus. Juk norite tą vyrą sužavėti, patraukti, turėti galimybę išbandyti jį bei įsitikinti, ar norite bendrauti toliau. Kol kas flirtuojant su juo svarbu vengti bereikalingų ginčų. Na ir kas, kad jis drėbs kokį nors teiginį, kuris varys jus iš proto? Jūs turite svarbesnių reikalų.

Kai Džekė pirmą kartą nuėjo į pasimatymą su Kurtu, viskas

ėjo sklandžiai, kol Kurtas nepradėjo reikšti savo nuomonės apie vyrų judėjimą. „Ar žinai, kad statistiškai namie prieš vyrus smurtauja tiek pat moterų, kiek ir vyrų prieš moteris?“, – paklausė jos pirmą kartą flirtuodamas. Džekė griežtai nesutiko su šiuo teiginiu ir įsižeidė, kad per pirmąjį pokalbį jis ėmėsi tokios nemalonios temos kaip namų smurtas. Bet paskui prisiminė savo tikslą: ji čia atėjo ne tam, kad sunkiai ir visai beprasmiškai ginčytųsi, ji atėjo paflirtuoti ir geriau pažinti to vaikino. Ji taip pat suprato, kad atstumdama Kurtą dėl flirto klaidos būtų nepakanti, todėl tarė: „O, tai įdomu“ ir pakreipė pokalbį malonesne tema.

Jums reikia nuspręsti, kas svarbiau: ginčytis su vyru ar kurti darnius santykius. Jei apie moteris būtų galima spręsti iš santykių su žmonėmis, tai vaidytis būtų labiau linkusi ne itin gudri asmenybė. (Nesirūpinkite dėl to, vyrai – tokie patys.) Ne itin gudri moteris įsivelia į ginčus su vyrais apie lyčių santykius arba kodėl vyrams taip patinka sportas. Tad ji be jokios rimtos priežasties atsikrato puikiausių džentelmenų. Jūs turėtumėte būti kitokia.

Jei norite sutarti su vyrais, turite išmokti tinkamai atsakyti į kokią nors bukagalvišką, ginčą kurstančią nuomonę, kai vaikinas flirtuodamas ją išreikš. Teisingai atsakyti į vyro kvietimą kovoti – tai leisti jam suprasti, kad girdėjote, ką sakė, ir pakreipti pokalbį kita linkme. Kai Kurtas išrėžė savo nuomonę apie vyrų ir moterų teises, Džekė pasielgė kaip tik taip, kaip ir reikėjo. Nesiginčydama su juo ir pakeisdama temą ji išvengė kivirčo ir galėjo toliau tikrinti Kurtą.

Žinoma, būna ir tokių vyrų, kurie yra daugiau nei blogi flirtuotojai – kai kuriems vyrams be galo patinka kautynės ir tai viskas, ką jie nori su jumis veikti. Jei vieną iš tokių vaikinų sutiksite, atpažinsite labai greitai. Keletą kartų jam stengiantis sukelti ginčą jūs nepradėsite bartis, bet netrukus suprasite, kad jis tik tai ir temoka. Atsikratykite jo.

Jei jus nors kiek paguos, jis turbūt labai seniai lytiškai nesantykiavo.

KAD KEISTUMAS NEGĄSDINTŲ

Ar kada nors pažinojote moterį, kuri buvo keista arba ne tokia kaip visos, bet patiko vyrams? Turbūt taip. Gal ir dabar žinote tokią, visą išsitatuiravusią, žaliais plaukais ir su daug auskarų. O gal ta jūsų pažįstama atrodo grėsmingai – juodais dažytais plaukais ir su odiniu švarku. Ji gali būti tikra feministė, „pasaulio motina“ arba turėti kokią nors kitą ekscentrišką savybę. Tikriausiai pastebėjote, kad šis ekscentriškumas joms padeda. Jos patogiai jaučiasi su savo tatuiruotėmis, auskarais, žaliais plaukais, naujoviškais drabužiais ar kitaip išsiskirdamos. Joms visai nesunku susipažinti su vyrais ir flirtuoti.

Moteris, kuri kaip nors „keista“ ir kuri laisvai dėl to jaučiasi, įkvepia vyrus. Vyrai mato, kad ji nesigėdija savo aistrų, ir žiūri į ją kaip į žmogų, kuris nori save išreikšti. Kai kuriems vyrams tokios moterys atrodo „mielos“ arba „meniškos“ ir šios savybės traukia. Jie pasitiki tokiomis moterimis, nes šios pasitiki pačios savimi. Juos atgaivina flirtas su jomis, o jų drąsa save priimti tokias, kokios yra, leidžia tą patį daryti ir vyrams.

Kita vertus, moteris, kuri dėl savo keistumo jaučiasi nepatogiai, gąsdina vyrus. Kadangi ji pati tariasi esanti ne tokia kaip visos, tuo įtikina ir vyrus. Jos gėdijimasis savo aistrų vyrams atrodo keistos ir pasitikėjimo nekeliančios moters bruožas. Jie nepasitiki ja, nes ji nepasitiki savimi. Su tokia moterimi flirtuoti visai nemalonu.

Išeitis būtų paieškoti savo keisto elgesio bei aprangos įpročių ir nuspręsti, ar norite juos išsaugoti. Jei taip – išdidžiai tausokite juos kaip savastį. Paklaususi savęs: „Ką tai apie mane praneša?“, turite pati nuspręsti, ar norite tai išsaugoti.

Liza susimąstė apie tai norėdama nuspręsti, ar ir toliau kirptis ežiuku. Ji ne tik pati svarstė, bet paklausė ir bičiulių bei šeimos narių. Ir sužinojo daugumos nuomonę: su trumpais plaukais ji atrodė rūsčiai ir gąsdinančiai. Tai bylojo, kad ji buvo nemoteriška arba šiurkšti. Apsvarsčiusi tai, ką išgirdo, Liza pritarė jų nuomonei. Ji užsiaugino plaukus, įgavo švelnesnę išraišką ir suprato,

kad tapo laimingesnė. Žmonės ėmė kitaip su ja bendrauti. Netrukus ir vyrai, būdami šalia jos, ėmė jaustis laisviau. Buvo lengviau flirtuoti.

Bet Lizos padėtis išskirtinė, kaip ir jūsiškė. Kai kurios moterys labiau gundo ir vilioja, kai atrodo šiurkštesnės ar kitaip savotiškos.

Dažnai moteris pasirodo keista vyrui todėl, kad laukia iš jo pritarimo. Ji nori, kad šis palankiai įvertintų jos keistumą, tarsi siekdama patikrinti, koks pakantus jis apskritai gali būti. Arba moteris gali atrodyti nesuprantama, nes taip trokšta savo išvaizda ką nors įrodyti, jog atrodo lyg užburta arba pasipūtusi. Dar sykį kartojame: ieškokite pritarimo kur tik norite, tik nelaukite jo iš vyrų. Jei sieksite, kad vyras flirtuodamas pritartų jūsų egzistencijai, viskas bus dešimt kartų sunkiau.

Daugelis moterų pasirodo vyrams keistos atsitiktinai, kai flirtuodamos nerimauja dėl to, kaip jas priims. Jos žiūri į vyrus laukdamos, kad šie pritartų jų savitumui, galiausiai pasirodo keistos ir išgąsdina vyrus. Jei turite ekscentrišką savybę, tai turbūt esate kitokia. Turite tuo didžiuotis – arba to atsisakyti, jei nenorite atbaidyti vyrų.

KAIP VAIDINTI SUNKIAI PASIEKIAMĄ

Daugumai moterų sunku flirtuojant vaidinti sunkiai pasiekiamą. Laimei, yra keletas paprastų dalykų, kuriuos pasitelkus šis vaidmuo visada įtikins.

Dažnai moterims sunku įtikinamai vaidinti sunkiai pasiekiamas, nes jos iš tiesų nevaidina sunkiai pasiekiamų. Jos vaidina tokias, kurių neįmanoma pasiekti. Kad ir kokia patraukli būtumėte, yra riba, iki kurios jūs galite dėtis sunkiai sušnekama ir pasiekiama. Jei esate gražuolė, dėl to tik blogiau – *labiau* tikėtina, kad vyrai greitai atsisakys ketinimų, klaidingai palaikę didelę jūsų savigarbą aiškiu atsaku „ne“. Vaidinti sunkiai pasiekiamą reikia labai švelniai.

Mes jau sakėme anksčiau ir dar pakartosime, nes tai ypač svarbu: vyrai klaikiai bijo būti moterų atstumti. Mes pažįstame galingą milijonierių, kuriam priklauso keletas gamyklų ir kurio darbuotojai gūžiasi nuo kiekvieno jo žodžio. Jis atėjo pas mus, nes buvo vienišas ir per daug bijojo jį traukiančioms moterims ištarti net „Labas". Jis drebėjo, kad šios jį atstums. Tai labai dažnas atvejis. Kai tiesiogiai bendraujame su radijo klausytojais, paprastai pirmiausia paskambina vyras ir klausia: „Ką man daryti, jei mane atstums?" Vyrai gyvena bijodami, kad juos atstumsite. Bet nepaisydami to jie siekia jūsų.

Dauguma moterų, vaidinančių sunkiai pasiekiamas, tarsi bando vyrus norėdamos įsitikinti, kiek šie dėl jų stengsis. Tai turi tik vieną blogybę – tiksliai sužinosite, kiek jis ištvėrė, tik tuomet, kai jus paliks. Neteksite jo, tad kokia nauda vaidinti sunkiai pasiekiamą? Su jumis *neįmanoma* susišnekėti, ir viskas baigta.

Jūs skirsitės nuo „daugumos moterų", nes suprasite, ką iš tiesų reiškia vaidinti sunkiai pasiekiamą – tai yra sukurti nenutrūkstamą mažų „pergalių" grandinę, kad vyras turėtų dėl ko stengtis siekdamas didžiosios pergalės – jūsų širdies.

Kai tik flirtuodama su vyru panūstate apsimesti sunkiai pasiekiama, atsiminkite, kad neturite jo versti kentėti arba plušėti, arba atstumti dėl tuščio malonumo.

Nebent pageidaujate likti viena.

Trečioji gudrybė. Tebūnie pasimatymas!

TRYS FLIRTO APLINKYBĖS

Ar greitai susitarsite dėl pasimatymo, priklausys nuo esamos padėties, kai išvysite savo taikinį. Yra trejos skirtingos aplinkybės, kai galima susipažinti su vyrais, ir kiekvienos iš jų skatina kitaip veikti.

Pirma, yra skubinančios aplinkybės. Jūs važiuojate traukiniu ar stovite greitai judančioje eilėje ir turite tik kelias minutes ar

akimirkas atkreipti vyro dėmesį arba užmegzti ryšį, nes jei to nepadarysite dabar, turbūt daugiau niekada to vyro nesutiksite.

Jei norite, kad kas nors įvyktų, turite pasikalbėti dabar pat. Tai gali būti taip pat paprasta, kaip ir prieiti prie vyro knygyne, paklausti jo apie vartomą knygą ir pradėti flirtuoti. Jei esate įsitikinusi, kad uždelsusi daugiau to vyro nepamatysite, tai veikite drąsiai ir nieko nepraransite. Šiek tiek pasikalbėjusi galite tarti: „Aš paprastai taip nesielgiu, bet norėčiau paklausti: ar kada nors galėčiau jums paskambinti? Gal nueitume kavos?“ Jis gali atsakyti „ne“, jis gali atsakyti „taip“. Jei vis dėlto drovitės, galite paduoti savo kortelę. Žinoma, pasikalbėjusi turėsite geresnę galimybę su juo susidraugauti nei tuo atveju, jei nieko nesakysite. Juk jei neužkalbinsite, jūsų galimybės bus lygios nuliui.

Kitokiomis aplinkybėmis taip skubėti nereikės. Šiuo atveju jam prisivilioti turėsite keletą valandų arba visą dieną. Jūs, pavyzdžiui, galite dalyvauti vakarėlyje arba visą dieną trunkančiuose kursuose. Gal jau ne kartą su juo kalbėjotės. Esant tokioms aplinkybėms prieš išeidama galite pasakyti: „Žinot, jūs atrodote įdomus. Gal kada nors kartu nueitume išgerti puodelio kavos?“ O tada ir susitarsite.

Trečiu atveju galėsite flirtuoti dar ilgiau. Tą vyrą sutinkate nuolat: jis gali sportuoti toje pačioje sporto salėje, gali lankytis kavinėje, į kurią jūs dažnai ateinate, ir panašiai. Tokios aplinkybės kelia mažiausiai įtampos, nes bendrauti su tuo vaikinu galite ilgai. Skirkite jam tiek laiko, kiek tik reikės, kad prie jūsų priprastų, imtų jumis pasitikėti ir įsivaizduotų jus romantiška savo gyvenimo dalimi. Tada, kai ateis tinkamas metas, arba jis pakvies jus į pasimatymą, arba jūs galėsite tai padaryti.

Svarbu, kad išsiaiškintumėte, kokios aplinkybės sieja jus su dominančiu vyru. Flirto ir gundymo įgūdžiai nieko nereiškia, jei svajonių vyras dings iš jūsų akiračio, o jūs nieko nedarysite, kad sustabdytumėte jį. Kai įvertinsite aplinkybes, atsižvelkite į jas ir tik tada griebkitės tinkamų flirto gudrybių.

SKIRIATE PASIMATYMĄ

Atsiprašome, kad ant jūsų pečių užkrovėme tiek daug atsakomybės už pasimatymus. Kiekvienas vyras, skaitęs kitą mūsų knygą *How to Succeed with Women* („Kaip sutarti su moterimis"), žino, kad susitarti dėl romantiško ir ypatingo pasimatymo yra jo darbas. Bet mūsų šiuolaikiniame pasaulyje susipainiojus vyrų ir moterų vaidmenims turite imti vairą į savo rankas. Knygos autoriai kaip įmanydami stengiasi greičiau pataisyti padėtį ir nekantriai laukia dienos, kai galėsite atsilošti kėdėje – tikėkimės, po skėčiu – ir nėriniuotos pirštinės išdidžiu mostu priimti arba atmesti jūsų rankos siekiančius garbintojus. O kol kas pati turite tinkamai ir romantiškai susitvarkyti savo pasimatymus. Apgailestaujame dėl to.

Geroji šio sunkumo pusė, kad neatrodydama vyrui keistai pati galite imtis priemonių ir susitarti dėl pasimatymų. Iš tiesų daug vyrų bus tikrai dėkingi už pagalbą, ypač jei ją suteiksite grakščiai.

Mielai jums pateiktume kokį nors sudėtingą procesą, susidedantį iš daug dalių, kaip galėtumėte padėti vyrams pakviesti jus į pasimatymą, bet iš tiesų tai visai nesudėtinga: reikia tik įveikti baimę, kurią gal jaučiate dėl to, kad būtent jūs žengsite pirmąjį žingsnį. Mūsų siūlymai paprasti, ir jei turėsite juos galvoje, viskas bus gerai.

Aiškiai įsivaizduokite, ką per pasimatymą galėtumėte veikti. Viena iš didžiausių įmanomų klaidų yra pradėti tartis dėl pasimatymo neįsivaizduojant, ką abu galėtumėte veikti. Nieko negali būti blogiau, kaip toks pokalbis:

– Hm, o ką tu norėtum veikti?

– Nežinau. Ką tu norėtum veikti?

Tokie pasikeitimai frazėmis tiesiog išsunkia besiskleidžiančius santykius. Neleiskite, kad taip nutiktų.

Pataisyti reikalus paprasta: iš anksto turėkite keletą minčių.

Nuo 8 iki 12 skyriaus kalbėsime apie „vertinamuosius“ ir „tarpinius“ pasimatymus ir patarsime, kaip prasimanyti įdomių dalykų. Vis dėlto jau dabar pasistenkite, kad susitartumėte kaip galima tiksliau, būtinai numatykite laiką ir vietą.

Elkitės gražiai, maloniai ir lanksčiai. Kaip jau sakėme, tai padaryti nesunku. Kai tariatės dėl pasimatymo, būkite maloni. Neprimeskite savo valios, nebūkite įžūli ar šiurkšti. Jei jis iš tiesų negali apsispręsti ir, regis, pats nieko nepasiūlydamas tik atmeta jūsų mintis, galite arba atidėti pokalbį kitam kartui, arba paprašyti jo kol kas sutikti, kol neateis į galvą kas nors geresnio. Dauguma vyrų su tuo sutiks. Jei jis dar priešinsis, tai gali reikšti, kad nenori su jumis niekur eiti. Palikite jį ramybėje, bet paskambinkite vėliau ir dar kartą pasiūlykite susitarti dėl pasimatymo. Jei jis vis dar nebus linkęs sutikti, turbūt nenori su jumis draugauti arba su juo gali būti daugiau sunkumų, nei jis to vertas. Rimtai patariame atsižvelgti į jo pasiūlymus dėl susitikimo vietos ir laiko, tačiau būti tikrai, kad pasimatymas jus patenkins, derės prie jūsų dienotvarkės ir bus saugus.

KVIEČIATE Į PASIMATYMĄ TELEFONU

Jei šnekučiuojantis nepavyko susitarti dėl pasimatymo, tai arba jis jums paskambins, arba jūs turėsite skambinti jam, kad susitartumėte. Štai keletas pagrindinių taisyklių kviečiant vyrą į pasimatymą telefonu.

- Jei jam skambinsite, žinutę galima palikti tik du kartus. Jei paskui vėl išgirsite automatinį atsakiklį, padėkite ragelį ir stenkitės su vaikinu pasikalbėti tik tiesiogiai. Priešingu atveju jis gali jus pradėti vadinti: „Ta moteris, kuri man visada skambina“ ir taip puikuotis, kad jo siekiate ir trokštate, jog *niekada* nepaskambins pats. Jis taip pat gali nepatogiai pasijusti ar net susirūpinti, kad per dažnai skambindama imate jį persekioti.

- Palikite žinutes tik su konkrečiais klausimais ir siūlymais. Vyrui sunkiau atsakyti į tokią žinutę, kuria apskritai pasakote „Labas", nei į tokią, kai paskambinus reikėtų konkrečiai apie ką nors kalbėtis. Geriausiai paskambinus palikti žinutę apie kokią nors vietą, kur jums būtų malonu kartu nueiti, ir neužmiršti paminėti dienos ir laiko. Pasakykite kad ir taip: „Pamaniau, būtų smagu kitą ketvirtadienį nueiti į planetariumą", o ne „Ei, ar norėtum kur nors išlėkti?"
- Nemanykite, kad palikdama žinutę žeminatės. Leiskite sau kiek nerimastauti ir dėl to nesigėdyti.
- Neskambinkite tik „pasikalbėti". Jis ne viena iš jūsų draugių. Daugumai vaikinų nelengva telefonu plepėti „apie nieką", jūsų santykiuose dar net per anksti šito iš jo laukti. Palikite jį ramybėje ir daug nesitikėkite. Prisiminkite: kuo dažniau turite leisti jam pasijusti laimėtoju. Dauguma vyrų nemėgsta ilgai kalbėtis telefonu ir nepamanys, kad plepėti „apie nieką" yra pergalė.
- Šiame santykių tarpsnyje stenkitės, kad visi telefono pokalbiai su juo būtų trumpi. Pakvieskite, susitarkite dėl pasimatymo, pasakykite ką nors malonaus leisdama pasijusti laimėtoju ir atsisveikinkite.
- Palikdama žinutes pasistenkite, kad balsas būtų draugiškas.
- Niekada neskambinkite, kai esate supykusi ant jo, ant savo buvusio draugo ar ant vyrų apskritai. Tuomet negebėsite būti maloni ir atvira su juo.

Jei jis jums nepaskambins, paskambinkite jam dar kartą ir apsimeskite, kad jokios žinutės nesate palikusi. Niekada neklauskite, kodėl jums neatsakė, – dėl to atrodysite silpna ir verkšlenanti moteris, kuri vis ko nors reikalauja. Paklaususi, kodėl jums nepaskambino, nieko gero neišgirsite. Jis sukurs jums kokį nors atsakymą, ir kas iš to? Greitai suprasite, jei šis vaikinas yra jums visiškai abejingas. Paprasčiausiai elkitės taip, lyg pirmosios žinutės niekada nebuvo.

Dvylika bjaurių vyrų flirto klaidų ir kaip viską pataisyti

Moterys dažnai ir skaudžiai klysta per anksti paniekindamos vyrus dėl flirto klaidų. Vaikinas stengiasi pasakyti ką nors juokinga, bet, užuot prajuokinęs, įžeidžia. Dažnai tie vyrai, kurie apsirinka flirtuodami, žaidžia su jumis taip, kaip žaistų su kitais vyrais: šiurkščiai, kiauliškai ir kvailai. Iš esmės tai yra vyro bandymas atsipalaiduoti ir supažindinti jus savuoju humoru, bet ne įžeisti jus.

Svarbiausia, tvarkantis su vyrų flirto klaidomis, yra mokėti skirti emocines „bausmes" ir „pergales". Kai darys ką nors, kas jums patiks, apdovanokite jį emocine „pergale", o kai elgsis netikusiai – skirkite emocinę „bausmę".

Kai jis įžeidžiamai su jumis flirtuos, bus metas jį emociškai nubausti. Emocinė bausmė yra priešinga emocinei pergalei. Užuot šypsojusis, jūs susirauksite ir piktai dėbtelsite. Užuot žiūrėjusi į jį, nusisuksite. Jei šalia bus kitas vyras, jūs pradėsite domėtis juo, o ne tuo, su kuriuo flirtuojate. Neatsakysite į jo klausimą, palikdama jį nuošalyje. Užuot kreipusi dėmesį į jį, nukreipsite jį į ką nors kitą. Vaikinas turi jaustis taip, tarsi tą akimirką būtų praradęs jūsų palankumą.

Sunkiausia, emociškai „baudžiant", yra nepadaryti to nuolatiniu dalyku. Labai lengva sugadinti visą flirtą skyrus per didelę „bausmę". Jūs siekiate jį pataisyti, o ne visai nutraukti besiklostančius santykius. Trumpai parodydama savo nepritarimą turite jam įgelti, kad suprastų elgęsis blogai, ir neatimti iš jo vilties laimėti jus. Atsiminkite, kad jis turbūt nėra blogas žmogus, tik nemoka flirtuoti. Jis gali būti puikus partneris, tik jam dar reikia šio to išmokti, patobulinti kai kuriuos savo asmenybės bruožus, taip pat ir elgseną. Kai nukreipsite savo dėmesį šalin ar piktai pažvelgsite, jį tai gels gal net labiau, nei jums atrodys.

Daugumai moterų labai sekasi „bausti“ vyrus emociškai. Bet jos paslysta, kai ateina laikas vėl pakreipti reikalus tinkama linkme. Sugrąžinti viską į reikiamas vėžes techniškai nėra sunku. Gal tik emociškai. Jūs turite norėti atleisti vyrui už jo nuodėmę ir po mažos bausmės vėl apdovanoti jį savo žaviu palankumu. Po klaidos ir emocinės bausmės turite norėti kuo greičiau suteikti jam pergalę. Jei to nepadarysite, neteksite jo visiems laikams.

Debrai puikiai sekėsi tai daryti. Jos flirtas su vyrais buvo kruopščiai derinamos pergalės ir bausmės. Ji nusišypsodavo ją dominusiam vyrui, juokdavosi iš jo išdaigų, atsakydavo į užuominas, girdavo jį ir apskritai darė viską, ką galėjo, kad patikintų, jog šis elgiasi gerai ir laimi jos širdį.

Kai jos gerbėjas neišvengiamai iškrėsdavo kokią nors kvailystę – kad ir pasijuokdavo iš jos – visa laimė iš jos veido išgaruodavo kaip dūmas. „Aš noriu, kad vyrai mane laimėtų, ir leidžiu jiems tai daryti, nes tai labai malonu, – pasakojo ji mums. – Bet jei mane įžeidžia, aš akimirksniu „išjungiu“ savo gerumą, kol suvoks, kad kažką padarė ne taip“. Tačiau vos tik vaikinas pasielgia tinkamai, ji vėl leidžia jam pajusti emocinę pergalę, kad šis patirtų jos atlaidumą. „Beveik juokinga, – sakė ji. – Jie supranta peržengę ribas, bet kai aš vėl tampu gera ir miela, jiems, regis, labai palengvėja. Tada aš vėl leidžiu reikalams taisytis“.

Svarbu pabrėžti, kokios subtilios turi būti šios pergalės ir bausmės. Dauguma su jumis flirtuojančių vyrų bijo ir ieško menkiausios priežasties, kad galėtų pavadinti tai nesėkme, nutarti, kad jūs kalė, ir palaidoti visas viltis. Todėl jūsų nepasitenkinimas ir jam skirtos emocinės bausmės bus daug veiksmingesni, nei manote. Labai lengva persistengti baudžiant ir atstumti jį visiems laikams.

Svarbiausia, norint išsaugoti vyrą: kai supykstate ant jo, pasitaikius artimiausiai progai vėl jam nusišypsokite. Tai nereiškia – kitą dieną ar po valandos. Mes patariame, kad klaidos, bausmės ir naujos pergalės derinys užtruktų *ne ilgiau kaip minutę*. Jei tai užtruks bent kiek ilgiau, tą vyrą visiškai prarasite.

Įsidėmėkite, kad bausmės turi kontroliuoti jo elgesį, o ne paversti jį jūsų priešu.

Visai nereikia su juo kautis arba ginčytis. Užsipuolusi vyrą, kuris flirtuodamas su jumis suklydo, nepajėgsite atkurti džiaugsmingos flirto nuotaikos. Nemalonumas tik stiprės. Dėl to jis tikriausiai ims gintis ir visi žinome, kuo tai gali baigtis. Skirkite jam tik mažutę emocinę bausmę, užmirškite tai ir vėl jį maloniai paskatinkite.

Štai dvylika bjaurių vyrų flirto klaidų ir siūlymai, kaip vėl viską sutvarkyti.

Pirmoji klaida. Jie juokiasi iš jūsų

Kai vyrai kartu, jų juokai šiurkštesni ir dažniausiai jie šaiposi vienas iš kito. Kai, pavyzdžiui, vaikinui kas nors iškrinta, kitam atrodo labai juokinga ir jis draugiškai drebia: „Na ir kerėpla!" Vyrams tai puikus humoras, proga pasisveikinti. Taip jie žaidžia vieni su kitais ir taip nuolat juokiasi vienas iš kito klaidų.

Vyras, nemokantis flirtuoti, gali nuspręsti su jumis išmėginti tokį patį humorą. Kai ką nors numesite, jis gali apie tai pajuokauti pasakydamas maždaug taip: „Jaučiamės šiek tiek nerangios šiandien, ar ne?" Ir, suprantama, jus tai įžeis. Nors toks vyro pajuokavimas yra perspėjamasis ženklas, vien dėl to nereikia jo nuvertinti. Tai *gali* būti ženklas, kad jis atžagarus ir nejautrus mulkis, bet tai taip pat gali būti ženklas, kad jis nemoka flirtuoti su moterimis ir su jumis elgiasi kaip su kitu vaikinu.

Patarimas dėl daugumos vyrų flirto nuodėmių yra tas pats. Iki šiol leidote jam jaustis laimėtoju, o dabar parodykite, kad prašovė. Kai tik susigriebs suklydęs ir vėl pasielgs maloniai, nuoširdžiai nusišypsokite. Bendraukite toliau ir visai pamirškite, kad buvo įvykę kai kas nemalonaus.

Antroji klaida. Jie juokauja apie jūsų išvaizdą

Tai dar vienas pavyzdys, kai vyrai su jumis flirtuoja taip, kaip flirtuotų vienas su kitu. Jums tai gali būti nepriimtina, bet atminkite, kad jis nenorėjo jūsų įžeisti taip, kaip galbūt jausitės įžeista.

Ponas Šmaikštuolis pasijuoktų vos pasiskundus dėl savo svorio. Jums pasakius: „O, per pastaruosius du mėnesius aš priaugau tiek svorio, kad tikriausiai atrodau kaip didelė karvė“, jis įkandin atšautų: „Ne *per* didelė karvė. Mūūūū!“ Jis kikens, o jūs mintyse brauksite jį iš savo vaikinų sąrašo.

Viso pasaulio vyrams padarytume paslaugą, jei maldautume jūsų niekada jiems nesiskųsti dėl savo svorio, nes vyrai iš tiesų net neįsivaizduoja, kaip tokiu atveju reikėtų elgtis. Jūs jiems patinkate ir jie norėtų, kad jaustumėtės geriau, bet nežino, kaip tai padaryti, todėl norėdami sušvelninti padėtį pajuokauja.

Bet mes šią knygą rašėme ne tam, kad pagelbėtume vyrams, mes ją rašėme, kad padėtume susikurti svajonių santykius jums. Pirmiausia, prisiminkite: jei vyras patrauks per dantį jūsų išvaizdą, jūs būsite linkusi įsižeisti per stipriai. Moterys į savo išvaizdą žiūri daug rimčiau nei vyrai, kaip jau turbūt esate pastebėjusios. Šis juokas apie jūsų išvaizdą jam tikriausiai tiek daug nereiškia kaip jums. Tai dar vienas kvailas dalykas, kuris jam išsprūdo visai negalvojant apie padarinius. Parodykite, kad prašovė, ir įsitikinkite, kad suprato patekęs į jūsų nemalonę. Tada prisiminkite, kad jis nenorėjo blogo, užmirškite ir vėl leiskite jam pajusti pergalę. Taip sugrąžinsite reikalus į vėžes, o patirtoji nesėkmė turėtų jį sulaikyti nuo panašios klaidos ateityje.

Kartais jis iš tiesų *gali* stengtis įžeisti jus. Dėl to jums reikia pasikliauti savo nuojauta. Jei jis mulkis ir nori išvesti jus iš pusiausvyros bei susilpninti jūsų pasitikėjimą savimi, atsikratykite jo nedelsdama. Tikrai yra daugybė gerų vaikinų, kurie nesistengs jūsų pažeminti. Bet nepadarykite klaidos atsikratydama gero vaikino, kuris suklysta, bet *nėra* vienas iš tų menkystų.

Trečioji klaida. Jie juokauja apie smurtą

Vaikinai visą laiką juokauja apie smurtą. Jie dažnai net nesupranta, kad nelabai pažįstamam vyrui pajuokavus apie smurtą moteris paprasčiausiai išsigąsta. Nors ir kaip keista, dauguma vyrų tiesiog nesuvokia šito. Jie į tai žiūri visai kitaip.

Vienas iš mūsų paskaitų dalyvių buvo gerai pamokytas. Verslo reikalais jis dalyvavo visą dieną trunkančiose pratybose, kur susipažino su patrauklia jauna moterimi. Pasiūlęs drauge išgerti ir veždamas ją savo automobiliu į barą, pajuokavo: „Et, buvę nebuvę. Gal man geriau nusivežti tave į mišką ir užmušti". Mergina visai ne be reikalo persigando. Juk ji vaikino nepažinojo ir net neįsivaizdavo, ką šis gali iškrėsti. Jam buvo aišku, kad nieko panašaus nepadarytų, bet su ja pajuokavo taip, kaip tai darytų su kitu vaikinu.

Jei vaikinas juokauja apie jūsų nužudymą – flirtas baigtas, turite susirasti kitą pašnekovą. Visai neverta rizikuoti ir sužinoti, kad iš tiesų jis *nejuokavo*.

Dažniausiai vyrų juokai apie smurtą nebus nenukreipti prieš jus. Jie juokaus apie tai, kaip sumuš padavėją, arba prie baro per televizorių žiūrėdami Pasaulio imtynių federacijos laidą žvengs kaip arkliai. Jie pasimėgaudami papasakos filme matytą smurto triuką. Ir dar kartą sakome: kai vyras pasirinks šią temą, parodykite jam savo nepalankumą ir vėl suminkštėkite, kai kitą akimirksnį ims tinkamai elgtis. Jei jis išgąsdins jus ir jūsų nuojauta pašnabždės, kad ne viskas gerai, arba jei privers virpėti iš baimės, metas nuo jo pasitraukti.

Ketvirtoji klaida. Jie kumščiuojasi

Vaikinai vienas su kitu žaidžia tarpusavyje pasistumdydami. Jie stukteli vienas kitam, stipriai kumščiu patrina galvą ir apskritai būdami kartu ima chuliganiškai elgtis. Aišku, kad taip elgtis su jumis neleisite.

Jei vaikinas kirs jums į nugarą ar padaužiškai kumštelės petį, iškart jam priminkite, kad su panele reikia deramai elgtis. Skirkite jam didelę emocinę bausmę, o kai tik pasitaisys, vėl jį apdovanokite. Svarbu, kad „nubaustumėte" vyrą nedelsdama, iš karto po nemalonaus įvykio, ypač jei jo kumščių žaidimas jus skaudina. Leiskite jam suprasti, kad jis netinkamai elgiasi, o jei tai pasikartos, atsisveikinkite su juo.

Penktoji klaida. Jie netinkamai juokauja apie lytinius santykius

Vaikinai, kurie nežino, ką daro, kartais išreiškia lytinį susidomėjimą jumis netinkamai pajuokaudami apie lytinius santykius. Tai turbūt ne naujiena. Vaikinai pradeda su jumis bendrauti taip, kaip norėtų, kad *su jais* bendrautumėte – tiesmukai kalbėdami apie lytinius santykius ir įžūliai išdaigaudami. Pasakymas „Ar dangus prarado kelis savo angelus? Matau, kaip jie šokinėja po tavo marškiniais“ gali būti labai įžeidi flirto pabaiga arba ne. Vyrai, žinoma, linkę daryti tokių klaidų.

Kai jums patinkantis vyras nederamai juokaus apie seksą, pasistenkite tik dėl to vieno karto nenuvertinti jo. Daug „gerų vaikinų“ šitaip klysta, nes nemoka elgtis kitaip. Susidūrę su patrauklia moterimi ir nekantraudami griebtis romantiškų veiksmų, jie sako tokius dalykus, kokius „kieti“ vaikinai sakydavo mokykloje, ir atrodė, kad tai jiems padėdavo. Jie pajuokauja tikėdamiesi, kad suprasite jų lytinį susidomėjimą ir pasidalysite savuoju. Jie nori padaryti jums įspūdį, nes, be abejonės, jiems patinkate, tik nemoka viso to išreikšti taip, kad sužavėtų jus. Tai graudi tiesa.

Jei tas vyras – vienas iš „gerų vaikinų“, kurie paprasčiausiai nesupranta, ką daro, tai jį atstumdama pati save nuskriausite. Skirkite jam bausmę ir kuo greičiau apdovanokite. Parodykite jam savo romantiškus ketinimus šypsodamasi, „per ilgai“ išlaikydama jo akių žvilgsnį ir paliesdama jį.

Jei, kita vertus, gašlus pokštas yra tik viena iš daugybės jo flirto klaidų, turbūt galite spėti, kad tas vaikinas mulkis ir jo reikia atsikratyti. Jeigu akivaizdu, kad jis domisi jumis tik dėl lytinių santykių, tada kuo greičiau reikėtų ištarti „sudie“.

Šeštoji klaida. Jie virsta paaugliais

Jei vaikinas įžūlus, juokauja apie šlapinimąsi, tuštinimąsi ar bezdėjimą – vadinasi, jis taip jūsų bijo, kad net grįžta į tuos laikus, kai žemesnėse gimnazijos klasėse matė „kietus“ vaikinus iš-

darinėjančius įvairiausius dalykus vien todėl, kad priverstų mergaites šlykštėtis. Dar kartą pabrėžiame, kad jums reikia atsiriboti nuo savo staigaus pasibjaurėjimo ir atkreipti dėmesį į jo elgesio aplinkybes. Ar tai panašu į vieną sykį įvykusią nesėkmę, ar toks jo elgesys yra vienas iš visos gašlių išdaigų, fizinio humoro ir pažeminimų virtinės? Ar jis išlaikė kitus jūsų išbandymus? Ar turi pagrindines jūsų vertinamas ir ieškomas savybes? Teisdama jį už nusižengimus įvertinkite visa tai. Jei jis paprasčiausiai patyrė akimirkos baimės nulemtą nuopuolį į senus blogus paauglystės laikus, reikėtų skirti nedidukę „bausmę“. Jei jis panašus į visišką mulkį ir prie viso to dar prisideda kitoks nederamas elgesys, galbūt protingiau jo atsikratyti.

Septintoji klaida. Jie vaidina smarkuolius

Vyrai, nemokantys elgtis su moterimis, norėdami padaryti įspūdį dažnai vaidina „kietus“ vaikinus. Jūsų turbūt nesužavės jo pasipūtėliška dirbtinė eisena, lankstymasis ir pagyros, bet kadangi jis neįsivaizduoja, ką dar galėtų daryti, nusprendžia geriausiai pasirodysiąs šitaip.

Sunku ką nors patarti, kai vyro flirto klaida yra per didelis pasipūtimas, nes jei jis stengiasi toks būti, tai šitaip daro dažnai. Tikriausiai tai ne atsitiktiniai pasipūtimo atvejai, turbūt tai nesibaigianti jų virtinė. Kaip tokiu atveju tvarkytis?

Jei spėjate, kad jis puikus vaikinas, tik vaikšto kaip gaidys norėdamas padaryti jums įspūdį, būkite įžvalgi ir paieškokite jo švelnesnių bei jautresnių bruožų. Kai tik jis pasielgs švelniau ir supratingiau, apdovanokite jį, kaip tik pajėgiate. Pasakykite jam, kas jums taip patiko, ir pridurkite: „Tu man labiau patinki, kai esi švelnus“. Nusišypsokite jam. Ir toliau jį skatinkite, kai tik bus švelnesnis, ir papeikite, kai nepakenčiamai pasipūs. Jei jis geras vaikinas, tik stengiasi padaryti jums įspūdį, taip elgtis bus daug naudingiau, nei per anksti su juo atsisveikinti.

Aštuntoji klaida. Jie pernelyg „jautrūs“

Šios knygos autoriai gerai žinomi dėl savo kampanijos *Sensitive New Age Guy*, arba *SNAG* („Jautrusis naujųjų laikų vaikinas“*). Perdėtas „jautrumas“ – tai dar viena vyrų flirto klaida, labai panaši į pasipūtimą, nors tiems vaikinams taip ir neatrodo.

Jautruolis vos pradėjęs flirtuoti stengsis padaryti jums įspūdį savo jautrumu. Jis sunkaus būdo, su juo juokauti ir žaisti bus tikras vargas, nes visada save seks, kad tik atsitiktinai nepasakytų ko nors neprotingo ar jūsų neįžeistų. Jo pokalbio temų ratas bus labai siauras ir atrodys, tarsi jis nuo jūsų ką nors slepia. Užuot romantiškai jus kerėjęs, jis kalbės, kaip remia moterų reikalus ir kaip piktinasi, kad moterims už darbą mokama mažiau nei vyrams. Jis piktinsis vyrais taip, kad net atrodys šiek tiek iškrypėliška – tarsi pats nemanytų esąs vyras.

Toks „jautrumas“ ir sudėtingumas sugadins flirto žaismę. Bet vėl kartojame: jei manote, kad šiaip jis geras vaikinas, tik nemoka elgtis, palaukite, kol prabils ne taip jautriai, ir pagirkite jį už tai. Pasakykite jam, kas jums taip patiko, ir pridurkit: „Man labiau patinka, kai būni ne toks malonus“. Nusišypsokite jam. Ir nuolat leiskite justi pergales, kai tik bus ne toks malonus, ir nesėkmes, kai jo jautrumas labiausiai erzins. Jei jis toks vaikinas, su kuriuo norėtumėte būti, ir jei jautrumo kaukę užsideda tik norėdamas padaryti jums įspūdį, šis būdas padės. Neleiskite, kad mūsų pasibjaurėjimas tokiais vyrais nuslopintų jūsų norą pastebėti jų gerąsias savybes (jei tokių turi). Neleiskite mūsų nuomonei, kad „jautrieji“ yra velnio išperos, sustabdyti jūsų nuo to, ką užsibrėžėte padaryti: įvertinti juos pagal savajame sąraše išvardytas savybes.

Devintoji klaida. Jie visiškai užsisklendžia

Daug gerų vaikinų mirtinai bijo kaip nors įžeisti ar įskaudinti moteris. Daugumą tų, su kuriais norėsite draugauti, motinos, mo-

* Toliau knygoje šis vyrų tipo pavadinimas verčiamas: Silpnas Trigubai Opus Pilietis, arba STOP. *Vert.*

kytojos, buvusios draugės ir kitos moterys mokė, kad visi vyrai yra nelaimingi mulkiai, kurie net to nesuprasdami skaudina moteris. To išmokytam vyrui bus sunku iš pat pradžių su jumis žaisti ir flirtuoti, nes jis siaubingai bijos jus užgauti.

Iš tiesų jis gali taip bijoti, kad ims kontroliuoti kiekvieną savo veiksmą ir visiškai užsisklęs. Tapęs „saugus" jis bus nuobodus. Toks vyras ištrins kiekvieną savo asmenybės bruožą, kad taptų visai nepakaltinamas.

Jei įtarsite, kad už šios pilkos išorės slepiasi įdomus vaikinas, nenurašykite jo. Labiau pritarkite viskam, ką jis pasakys. Laiminga šypsokitės ir klausinėkite ko nors apie jį. Juokitės iš jo išdaigų ir sakykite, kokios jo savybės jums patinka.

Atvirai sakant, gali būti labai sunku pasiekti esmę tokio vyro, kuris taip įklimpęs į nuobodumo liūną, kad gal net neverta dėti pastangų. Bet jei jis nuobodus tik todėl, kad nori paslėpti savo baimę, truputėlis teigiamo paskatinimo gali daug ką pakeisti. Daug yra tokių vaikinų, kurie vaidina nuobodžius, bet juos gali prikelti gyventi jūsų paskatinimas ar leidimas būti kitokiam. Dažniausiai jie yra labai stiprios asmenybės ir ištikimai prisiriša prie tos, kuri užkariauja jų širdį.

Dešimtoji klaida. Jie kalba apie dalykus, kurie jums neįdomūs

Užsisklendęs vyras kartais gali flirtuoti kalbėdamas apie jums neįdomius dalykus. Jis gali pasakoti apie sportą arba mokslinę fantastiką – pasirinkdamas bet kokias mažiausiai jus dominančias temas – bet vis zys ir zys apie tą patį.

Jums pačiai reikėtų spręsti, ar dėl šio vaikino verta stengtis. Geriausiu atveju jis labai protingas, tik nelabai geras flirtuotojas. Blogiausiu atveju kalbėjimo apie sportą ir mokslinę fantastiką apsėsti vaikinai dažniausiai ir toliau būna apsėsti manijos kalbėtis apie sportą ir mokslinę fantastiką. Jie gali kalbėtis ir kitomis temomis, bet iš tiesų patinka tik šios dvi.

Gerai yra tai, kad jie gali išmokti valdyti tokį elgesį. Tokiu atveju labai paveiktų atviras pokalbis. Pasakykite: „Žinai, tu man labai patinki, bet tikrai dabar norėčiau, kad mažiau kalbėtumės apie (kad ir dėl ko jis būtų pamišęs)“. Ypač padės, jei tai sakydama šypsositės ir tučtuojau pasiūlysite kitą pokalbio temą.

Vienuoliktoji klaida. Jie neperkelia santykių į kitą lygmenį

Nesistengdami perkelti santykių į kitą lygmenį, vyrai daro vieną iš žalingiausių flirto klaidų. Jūs jau laukiate, kol jis pakvies jus į pasimatymą arba paprašys jūsų telefono numerio. Jis pasirengęs eiti su jumis į pasimatymą ir turėtų pakviesti jus. Bet taip bijo būti atstumtas, kad nekviečia ir nutraukia draugystę dar jai neužsimezgus.

Tokiu atveju gali tekti veikti jums. Gerai, kad yra keletas sakinių, kuriuos galite ištarti, kad paskatintumėte jį veikti, jei pats nedrįsta.

- „Pakviesk mane kavos ir pasikalbėsime apie tai“. (Veiksmingas sakinys. Jūs pasirengusi eiti ir jis tai žino, bet jei nenori jūsų pakviesti, gali pakeisti temą.)
- „Ar dar neketini manęs kviesti?“ (Rizikingiau, nes jis gali atsakyti „Ne“. Bet jei esate beveik įsitikinusi, kad jis norėtų, tik drovisi, šis sakinys labai padės.)
- „Štai mano kortelė, telefonas, elektroninio pašto adresas. Man patiktų, jei kada nors paskambintum“. (Iniciatyva paliekama jo nuožiūrai, taigi ne visai garantuota. Droviam vyrui gal geriau būtų duoti savo elektroninio pašto adresą nei telefono numerį. Elektroninis paštas dar ir daug saugesnis.)

Arba galite griebti jautį už ragų – pati pakviesti į pasimatymą. „Gal kada nors norėtum nueiti kavos?“ yra ypač paveiki frazė.

Dvyliktoji klaida. Siunčia jums klaidinamus signalus

Ir paskiausias, bet iš tiesų ne paskutinis dalykas, kaip vyras flirtą gali paversti painiava: ims siųsti jums klaidinamus signalus. To galite tikėtis. Jis ne visada norės su jumis bendrauti ir ne visada sužadins nuostabiausius jūsų jausmus. Kad ir kaip keistai atrodytų, svarbiausia yra ir toliau leisti jam pajusti pergales, kai elgsis taip, kaip jums patiks, ir nesėkmes, kai elgsis nemaloniai. Tai tiek.

Kai kurios iš čia suminėtų klaidų yra neišvengiamos ir beveik kiekvienas vyras flirtuodamas taip suklys sykį ar dažniau. Vyras gali būti puikus, mėgti kalbėti apie *Star Trek* televizijos laidą ir vis dėlto kartkartėmis atsiraugėjimą suprasti kaip juokingą dalyką. Dauguma vyrų atrodys kaip maišeliai, pilni pliusų ir minusų, nes tokie jie ir yra. Jūs turite labai norėti bendrauti, pasinaudoti progomis ir stebėti, kaip viskas klostysis. Kuo daugiau laiko praleisite kartu, tuo labiau viskas aiškės.

SEPTINTAS SKYRIUS

Vienuolika flirto išbandymų



Knygoje „Kaip sutarti su moterimis“ vyrus mokėme, kad jie, trokšdami vienos nakties aistros, turėtų tučtuojau apie tai prisipažinti moteriai ir sužinoti jos ketinimus. Moterys, kurioms ši mintis patiktų, nedelsdamos priimtų siūlymą, o kitos įsižeistų. Taigi jei moteris įsižeidžia, vyras gali traukti į lengviau pasiekiamas, nors gal ir ne vešlesnes, ganyklas. Taip jis greitai patikrintų daug kandidačių ir atsirinktų atitinkančias jo reikalavimus.

Jums irgi reikia greitai tikrinti kandidatus. Nėra prasmės švaistyti laiką su emociškai uždaru vyriškiu, su tokiu, kuris nemoka būti romantiškas ir jums netgi nelabai patinka. Turite greitai pastebėti tokius „mirtinus“ trūkumus, kad pati iškart galėtumėte traukti į vešlesnes ganyklas.

Pirmą kartą flirtuodama su vyriškiu, stenkitės išsiaiškinti du dalykus: pirma, pažiūrėkite, ar jis apskritai padorus. Turite išsiaiškinti, ar jis nepavojingas, kantrus ir ar sugebės būti romantiškas. Dauguma flirto išbandymų atskleis šias savybes. Jei jis šių išbandymų neišlaikys, galėsite ieškoti vaikino, kuris turėtų pagrindines svarbiąsias savybes, ir nešvaistyti laiko toliau tikrindama netinkamą vyriškį. Šis tikrinimo etapas dažniausiai pereinamas, kai jūsų santykiai tebėra paviršutiniški.

Antra, žiūrėkite, ar jis atitinka konkretesnius jūsų reikalavimus ir kriterijus. Tai paprastai daroma per „vertinamuosius“ ir „tarpinius“ pasimatymus. Žinoma, šios tikrinimo pakopos nė neprireiks, jei vyras neišlaikys pagrindinių išbandymų. Jei pagrindiniai išbandymai išlaikyti, galite pradėti tikrinti, kaip jis atitinka jūsų svajonių vyro portretą. Jei vyrui iš karto nepavyksta

išlaikyti pagrindinių išbandymų, galite bendrauti su juo toliau, bet giliau netirti.

Vyro patikrinimas yra ketvirtoji Didžiojo Plano pakopa. Apžvelkime, kokios buvo ankstesniosios. Pirmoji pakopa: išsiaiškinote, ko norite iš bendravimo su vyru. Pati žinote, kad jūsų tikslas gali pamažu keistis, ir tikriausiai pasikeis, kaip ir dauguma tikslų. Bet taip pat žinote, kad turėdama tikslą būsite veiklesnė „meilės žaidimų aikštelėje" nei visiškai nežinodama, ko ieškote.

Antroji pakopa: tapote geidžiama, nes susikūrėte stilių ir ėmėte pasitikėti savimi. Trečioji: atsirado daugybė kandidatų. Trečioji pakopa – tai kiekybė, kiekybė, kiekybė. Supratote, kad vyrų esama visur, sužinojote, kur ieškoti vienišiaus pasimatymams. Perpratote, kad susitikinėjimas – tai žaidimas su skaičiais, ir kaip rasti daugybę kandidatų, kuriuos įvertinusi rastumėte tą vienintelį, ieškantį jūsų ir tapsiantį didvyriu bei užkariausiantį jūsų širdį.

Dabar, pasiekusi ketvirtąją pakopą, išmoksite greitai ir patikimai patikrinti tuos kandidatus. Šie išbandymai vyks flirtuojant. Flirto padariniai priklausys nuo to, ar vyras išlaikys išbandymus. Jei išlaikys, galėsite skirti pirmąjį pasimatymą. Jei ne, eisite prie kito kandidato, kol rasite tą, kurio ieškote.

Kam tikrinti vyrus?

Kartais moterys mūsų klausia: „Kam tikrinti vyrus? Juk tai pasalūniška ir klastinga! Ar negalima tiesiog kultūringai ir garbingai pasikalbėti su vyru apie tai, ko aš noriu? Ar negalima tiesiog išaiškinti jam savo norų ir paklausti, ar jis gali juos patenkinti?" Ne, negalima.

Atsakome neigiamai, nes vyrai jums meluotų, jei vos susipažinusi tiesiai jų klaustumėte, kokie jie yra. Suprantate, vyrai – kaip visi žmonės. Jie stengiasi pasirodyti kuo geresni. Jei paklausite vyrą, ar norėtų jus vesti ir turėti vaikų, jis atsakys teigiamai, nors

tenorės įsitempti jus į lovą, nes, po šimts, jūs juk išslysite jam iš rankų, jei atsakymas bus kitoks. Jei vyras supranta, kad netinkamai atsakydamas jis visiškai jus praras, galite būti tikra, kad meluos. Jis nuspręs, kad kol jūs suprasite tiesą, arba jau būsite su juo permiegojusi, arba taip įsimylėjusi, jog pražiopsosite jo trūkumus. Tikriausiai taip ir įvyktų. Taigi: atsakymas neigiamas. Negalite tiesiai klausti, kokio jis būdo. Turite jį patikrinti jam to nežinant, turite stebėti, ką jis sako ir kaip elgiasi. Pamažu, draugystei stiprėjant, jis bus vis atviresnis ir vis sąžiningiau atsakinės į tiesius klausimus. Kai kurie iš šių išbandymų tinka per pirmus susitikimus, kitus palikite vėlesniam laikui.

Nagi, čiupkite pieštuką, laikas tikrinti.

1. Patikrinkite, ar jam patinkate

Tik nedaugelis vyrų ir moterų gali lengvai atspėti, kad kam nors patinka. Taip yra todėl, kad niekas nenori rizikuoti ir pernelyg atvirauti, o paskui būti atstumtas ir įskaudintas. Vyrai nenutuokia, kad patinka moteriai, o šios mano, kad jų užuominos tokios atviros, jog labiau tiktų kokiai pasileidėlei. Moterys nenutuokia, ar patinka vyrams, nes šie taip bijo būti atstumti, kad nė nemirktels, idant parodytų moteriai, ką jaučia.

Kaip suprasti, kad patinkate vyrui? Dažnai pasitaiko, kad jis su jumis nesikalba. Jis taip drovisi to potraukio, kad bijo būti atstumtas net tada, jei tiesiog prieis ir pasisveikins. Turėtumėte šį jausmą gerai suprasti – tikriausiai ir jums taip būna. Baisiausia kalbėtis su žmonėmis, kurie mums patinka, todėl vengiame jų, taip išvengdami ir pavojaus. Kai kurie vyrai, kuriems patinkate, laikosi nuošaliai nuo jūsų.

Aišku, atsiranda keblumas, kadangi vyrai, kuriems *nepatinkate*, irgi laikosi nuošaliai, taigi jei vyras vengia jūsų, dar nieko nereiškia. Reikia suvokti tik štai ką: jei vyras nelepina jūsų savo dėmesiu, dar nereiškia, kad jo netraukiate. Gali būti ir priešingai. Tai ne vienintelis rodiklis, bet tą reikia turėti omenyje.

2. Patikrinkite, ar jis nepavojingas

Kaip pati žinote, saugumas – labai svarbu. Jei tik jaučiatės nesaugi, viskas netenka prasmės.

Nelengva patikrinti, ar žmogus patikimas. Saugumą ir jaučiame, ir suvokiame protu. Turite klausytis savo vidinio balso ir juo pasitikėti, net jei jis klysta. Būti atsargiai – tai ieškoti ir galimo pavojaus, ir saugumo požymių.

Vienas iš sunkiausių dalykų, kuriuos vyrui tenka įveikti susipažįstant su jumis, yra jūsų baimė, kad jis pavojingas. Neliepiame šios baimės atsikratyti – tai būtų didelė klaida. Su vyrais reikia būti atsargiai. Kartais pasimatymai pavojingi. Bet savo baimę turite paversti sąjungininke ar netgi drauge.

Vyrų baimė bloga tuo, kad gali būti perdėta. Lyg kažkur giliai galvotumėte: „Jei truputį bijodama vyrų esu saugi, tai labai bijodama būsiu dar saugesnė". Jei labai bijote vyrų, niekada nesugebėsite šalia jų atsipalaiduoti taip, kad galėtumėte flirtuoti, tikrinti, pažinti juos ar eiti į pasimatymą. Jiems atrodysite įtari, užsispyrusi, ir jie patrauks pas kitas. Kita vertus, jei vyrų bijosite *per mažai*, galite pakliūti į tikrą pavojų. Kiekviena moteris turi išlaikyti pusiausvyrą.

Geriausia savo baimei duoti darbo – tegu klausinėja konkrečių dalykų ir ieško kokių nors ypatybių. Jei baimė ims jus valdyti, niekada neatsipalaiduosite ir nepasilinksminsite. Taigi prasmingai įdarbinkime baimę, kad ji padėtų bendraujant su vyrais.

KĄ APIE JĮ SAKO KITI?

Puikus būdas patikrinti, ar vyriškis nepavojingas – pasikalbėti su gerai jį pažįstančiais žmonėmis. Paklausinėkite bendrų draugų apie tą žmogų ir kaip jam anksčiau sekėsi su moterimis. Jei pavyksta, stebėkite jį kitų žmonių draugijoje. Prieš pasimatymą stenkitės kuo daugiau apie jį sužinoti. Nors ne visada atsiras, kas apie žmogų papasakotų, tačiau verta mėginti.

Jei vyriškį sutikote vakarėlyje, pasišnekėkite su jo bičiuliais.

Tiesa, bičiuliai ne visada bus jums atviri, bet galite kai ką nuspėti iš jų elgesio. Galite klausti taip tiesiai, kaip tik jums patinka. Jei sutikote jį vakarėlyje ir matote, kad atėjo su draugais, pasišnekėkite su jais jam negirdint. Geriausia, jei sutiktumėte porą, nes vyras tada nebandys merginti jūsų, o moteris nesieks jūsų vyriškio. Prisipažinkite, kad jums įdomus jų draugas, ir paprašykite apie jį papasakoti. Stebėkite, kaip jie kalba. Jei gūžiasi ir lyg kažką slepia, greičiausiai ko nors nenori prasitarti. O jei kalba laisvai ir džiugiai – geras ženklas. Paklauskite, su kuo jis draugavo anksčiau. Stebėkite, kaip jie kalba. Jei vėl atrodo, kad slepia kažką negero, greičiausiai taip ir yra. Jei jų atsakymai nesuvaržyti – geras ženklas.

Taip patikrinus bus saugiau bendrauti su patinkančiu vyriškiu. Atsimenate, kaip mokykloje, kai patikdavo koks berniukas, nereikėdavo kalbėti su juo pačiu, galėjote paklausti jo draugų, ar irgi jam patinkate? Tas pats yra ir kai kalbatės su jo draugais tikrindama, ar jis nepavojingas. Jie jums pasakys, ar jam patinkate, ir papasakos jam, kad juo domitės. Žmonės, o ypač poros, mėgsta piršliauti. Jie junta pasimatymų virpulį nesibaimindami pralaimėjimo kančių.

Jei draugai tvirtina, kad jis – tikras džentelmenas, gerai, bet to nepakanka. Kaip vėliau pamatysite, viską nulems jūsų nuojauta. Bet jei draugai jį mėgsta – geras ženklas.

KOKIE JO DRAUGAI?

Stebėdama vaikino draugus, ne visada sužinosite apie jį viską, ką norėtumėte, tačiau ir tai bus daug. Šalia jūsų vyras elgsis geriausiai, kaip tik sugeba. O kaip jis elgiasi, kai jūsų nėra, negalite žinoti. Vis dėlto kokią nors užuominą galite gauti iš bičiulių elgesio. Nesirūpinkite, jei vyriška jo draugija šiurkšti – su jumis jis taip nesielgs. Bet jei jo draugai atrodo pavojingai nepastovūs, narkomanai, rasistai ar šovinistai, aišku, tai jau nieko gero nereiškia.

KAIP SU JUO ELGIASI PAŽĮSTAMOS MOTERYS?

Gal jo pažįstamos moterys atrodo supykusios ar įsižeidusios? Ar joms patinka būti su juo? Ar jos jo bijo? Įsidėmėkite, kaip su juo elgiasi jo pažįstamos – taip ir jūs tikriausiai elgsitės, kai su juo draugausite.

AR JIS GREITAI SUPYKSTA?

Dabar pažiūrėkite į jo paties elgesį. Kruopščiau jį patyrinėsite tikrindama kantrybę, bet kol kas pasiaiškinkite, ar jis piktas. Ar jis greitai supyksta? Ar moka valdytis? Ar įsiunta, kai koks vairuotojas užlenda prieš jį? Ar smerkia žmones už jų klaidas? Ką sako apie bendradarbius ar viršininką? Jei jis šiurkštus ir linkęs karščiuotis, gali būti bėdos. Nereikia nė sakyti, kad tai blogi ženklai.

AR JIS NESLEPIA KO NORS APIE SAVE?

Galvoje turime ne intymių dalykų, pavyzdžiui, pornografijos kolekcijos, slėpimą, bent jau flirtuojant. Jei jis pasakotų pernelyg intymius dalykus vos susipažinus, būtų taip pat nejauku ir netinkama, kaip ir nieko nepasakoti. Bet yra dalykų, kurių jis tikrai *neturėtų* slėpti. Pavyzdžiui, turėtų pasakyti, kur gyvena. Neturėtų sutrikti paklaustas apie merginą ar žmoną. O geriau susipažinus neturėtų slėpti namų ir darbo telefono numerių ar liepti skambinti tik į mobilųjį ar pranešimų gaviklį, esą „aš retai būnu namie". Neturėtų baimintis duoti elektroninio pašto adreso. Jei jis nenori duoti telefono numerių ar atsakyti į paprastus klausimus, vadinasi, kas nors ne taip, į tai turite atkreipti dėmesį.

KĄ SAKO JŪSŲ NUOJAUTA?

Visoms savo paskaitų dalyvėms sakome, kad sprendžiant, ar žmogus nepavojingas, reikia klausytis vidinio balso. Juk jūs pati, ne kas kitas, turite spręsti, ir ne kas kitas, o jūs pati nukentėsite, jei suklysite.

Taigi klausykite, ką apie vyriškį sako jūsų nuojauta. Net kai viskas atrodo gerai, bet jaučiate, kad kažkas ne taip, susizgribkite. O jei vidinis balsas sako, kad viskas puiku, nors jūs ir bijote, galite bendrauti toliau. Niekada nepasitikėkite kitų nuomonėmis apie vyriškį, jei jos prieštarauja jūsų nuojautai. Jo draugai galbūt teigia, kad jis šauniausias vaikinas pasaulyje, bet jei jaučiate kitaip, bėkite šalin. Jūsų nuojauta visada yra svarbiausias vyriškio pavojingumo rodiklis.

3. *Patikrinkite jo kantrybę*

Vyro kantrybę reikia patikrinti. Tai nereiškia, kad turite su juo elgtis atsainiai ar erzinti jį. Kantrybę tikrinti reikia protingai, kad pažintumėt, koks jis žmogus. Jis turi įrodyti, kad tikrai vertina jus kaip asmenybę, o ne kaip vienintelės nakties nuotykį. Kantrybės išbandymas atskleis jo laikyseną, kai neišvengiamai kils sunkumų ilgiau bendraujant. Štai į ką reikia atkreipti dėmesį tikrinant vyro kantrybę.

KAIP JIS ELGIASI SU APTARNAUJANČIAIS ŽMONĖMIS?

Kone geriausia vieta patikrinti vyro kantrybę – restoranas ar kita su aptarnavimu susijusi aplinka. Kaip jis elgiasi su žmonėmis, kurie jį aptarnauja? Ar su padavėja jis draugiškas, ar įsakmus? Ar jis stengiasi palengvinti aptarnaujančiųjų darbą, ar tyčia viską daro kuo šlykščiau? Elgesys su aptarnaujančiuoju personalu rodo, ar jis kantrus.

Jo elgesys su aptarnaujančiaisiais gali atskleisti ir tai, ar jis nėra *per daug* kantrus. Kaip jis reaguoja į prastą aptarnavimą ar nederamą elgesį? Gal pernelyg nuolankus, kad skųstųsi, kai skųstis reikia? Jis ir jums gali būti pernelyg nuolankus. Su vyru, kuriam galima lipti ant galvos, gerų santykių nebus, taigi saugokitės ir tokio.

AR JIS PYKSTA, KAI VĖLUOJATE Į PASIMATYMĄ?

Tai patikrinti lengviausia einant pasimatyti, bet galite jį išbandyti ir susitikusi pirmą kartą. Kelioms minutėms atsiprašykite, o paskui grįžkite. Pažiūrėkite, ar jis nekantrauja laukdamas. Ar apsidžiaugė, kai grįžote, ar įsižeidė, kad užtrukote tualete?

Ilgai galvokite prieš atsakydama į klausimą. Žiūrėkite, ar jis neims nekantrauti laukdamas atsakymo.

Prieš pasimatymą tegu palaukia, kol pasidažysite, arba tiesiog pavėluokite ir žiūrėkite, kaip jis reaguoja. Svarbiausia, jis neturi suirzti. Net jei apie tai ir užsimins, turi būti mandagus. Jei labai širsta, verčiau jau palikite jį.

KAIP JIS ELGIASI, JEI VĖLUOJA KITI?

Siūlome flirtuojant papasakoti jam, kaip kas nors pavėlavo į susitikimą su jumis, ir paklausti, ką jis jūsų vietoje būtų daręs.

Taip pat galite klausti: „Ką vyrai mano, kai moterys vėluoja?“ Jis jums pasakys, ką *jis pats* mano, – o jums kaip tik to ir reikia.

AR JIS NEGAILI LAIKO SIEKTI JŪSŲ?

Tai svarbiausias išbandymas. Ar jis veržiasi su jumis bendrauti nepaisydamas, kad iškart negauna visko, ko nori? Jei nekantrauja jus pavergti, tikriausiai neišlaikys kantrybės išbandymo.

4. Išsiaiškinkite, kokios jo vertybės

Tikriausiai turite savo vertybių ir pageidautumėte sutarti dėl jų su savo išrinktuoju. Galbūt vyras, su kuriuo draugausite, turės būti tų pačių politinių pažiūrų. Gal laikotės religinių įsitikinimų ir norite, kad jis jų taip pat laikytųsi, o galbūt turite nuomonę apie šeimą ir vaikus, kuri jums atrodo nepaprastai svarbi. Flirtuodama galite patikrinti pašnekovo nuostatas.

Tai išsiaiškinsite netiesiogiai jo klausinėdama. Kaip jau minėjome, negalite klausti tiesiai, nes jis atsakys tai, ką, jo nuomone, jūs norėtumėte išgirsti. Tiesą sužinosite klausdama ne asmeniškai.

Ne asmeniškai – tai, kai klausiate, ką vyrai mano apie kurią nors vertybę. Klausti, ką *vyrai* apie tai mano, yra patikimas būdas sužinoti, ką mano jūsų išrinktasis. Dauguma vyrų nesąmoningai įsitikinę, kad jų nuomonė – tai visų vyrų nuomonė, ir džiaugiasi, galėdami jus apšviesti, o tuo pačiu pabrėžia, kad jie, žinoma, ne tokie kaip visi. Savo nuomones įvairiais klausimais jis išreikštų visai kitaip, jei reikštų jas kaip *savo* nuomones, o ne kaip visų vyrų. Pavyzdžiui, jei ieškote ištikimo žmogaus, flirtuodama su vyriškiu galite taip jį ištirti: „Mudvi su drauge kaip tik kalbėjomės apie tai, ir man įdomu, ką vyrai galvoja apie ištikimybę?" Jis iškart išrėš viską, ką pats apie tai galvoja. Galbūt pasakys: „Manau, kad daugumai vyrų ištikimybė – pagrindinė gerų santykių sąlyga". O gali tarti ir: „Fui! Manau, daugumai vyrų tai bjauru. Daugumai tai kaip moterų sugalvoti spąstai vyrams valdyti – tik aš, aišku, nesu tos nuomonės". Tą supraskite visiškai priešingai.

Dažnai svarbiausia vertybe laikote tą, dėl kurios išsiskyrėte su savo buvusiuoju. Kartais žmonės taip įsiplieskia dėl to, ko trūko jų buvusiam draugui ar draugei, kad tas trūkumas tampa pagrindinis reikalavimas kitam. Tai nebūtinai blogai, bet neturite persistengti, kitaip atrodysite fanatikė. Jei į pažinčių skyrelį įdėsite skelbimą, kad „Vieniša moteris ieško vyro, kuris jos nepaliks, kaip kiti" (nemažai moterų tikrai rašo beveik tokius skelbimus), tai esate fanatiška ir turite truputį atvėsti.

Nepasiduokite pagundai ir neužduokite vyriškiui tiesaus klausimo, pavyzdžiui: „Mano buvęs vaikinas bijojo įsipareigoti, ir aš daugiau niekada su tokiu neprasidėsiu. Juk tu nebijai įsipareigoti?" Valdykitės ir elkitės, kaip anksčiau aprašyta. Atsakymai bus daug tikresni.

5. Patikrinkite, ar jis emociškai atviras

Tikriausiai ieškote vaikino, kuris bent truputį reikštų savo jausmus. Daugelio vyrų nelaimei, jausmai, netgi ne visada geri, yra

bet kokių santykių dalis. Turite anksti patikrinti jo emocinį atvirumą ir mesti jį, jei išbandymo neišlaiko.

Elkitės štai kaip. Flirtuodama, bet tik ne patį pirmą kartą (juk nenorite *per daug* jo prigąsdinti), papasakokite apie ką nors, kas jus liūdina, ir žiūrėkite, ką jis darys. Galite kalbėti apie visiškai paprastus dalykus, pavyzdžiui, nelaimę, apie kurią neseniai pranešė per žinias, ar kokią draugės bėdą. Verčiau nekalbėkite apie save, antraip pasirodysite keistuolė. Pavyzdžiui, geriau nepasakokite, kaip jus pačią nuskriaudė ar užpuolė. Tai per sunku. Prisiminkite ką nors, dėl ko pagrįstai jaučiate liūdesį, papasakokite jam ir žiūrėkite, ką jis darys.

Dauguma vyrų pasijus nejaukiai, ir tai gerai. Jei jis visiškai nutyla ir žiūri į šalį, gali būti, kad jis nelinkęs dalintis jausmais. Jei siūlo problemos sprendimą arba mėgina jus pralinksminti – jau geriau. Bent jau sužinosite, kad jis noriai priima jūsų jausmus, o ne sprunka į krūmus. Gal jums ir nelabai patiks tokia paguoda, bet taip jau vyrai daro. Draugaudama galite išmokyti jį geresnių būdų jus paremti. Gali atsitikti ir taip, kad išbandymą jis išlaikys lygiai taip, kaip jums norėtųsi. Paims jus už rankos, supratingai žiūrės, užduos tinkamus klausimus ar tiesiog ir toliau klausys. Tikimybė nedidelė, bet jei taip atsitiks – vyras emociškai atviras.

Gali būti, kad jis pakeis temą. Tokį atsaką suprasti sunkiau. Ar jis taip elgiasi todėl, kad bijo jausmingo pokalbio, ar kad pralinksmintų jus ir galėtų toliau vilioti? Pati turite susivokti. Jei vyras geras gundytojas, jis tikriausiai emociškai atviras ir tiesiog stengiasi, kad būtumėte linksmesnė ir lengviau pasiduotumėte vilionėms. Turėsite pasitarti su nuojauta ir nuspręsti, ar jis išlaikė išbandymą.

Po išmėginimo iškart pakeiskite temą prabildama apie ką nors gero ir nejausmingo. Jis užtektinai prisikentėjo.

6. *Patikrinkite, ar jis kūrybingas*

Tikriausiai norite, kad jūsų vyriškis per gyvenimą sukurtų ką nors tikro ir apčiuopamo. Vaikinas, nieko neveikiantis ir tik gulinėjantis ant sofos (*jūsų* sofos!), valgantis jūsų maistą ir plepantis, kaip kada nors praturtės, išgarsės, ar kitaip fantazuojantis, nepadarys jūsų laimingos. Jums reikia žmogaus, galinčio ką nors sukurti šiame pasaulyje, o ne tokio, kuris laisvalaikiu pratinasi dalyti autografus besiruošdamas artėjančiai šlovei arba svarsto, kaip atsakyti į sudėtingus klausimus per interviu žurnalui *Playboy*. Tikrinti jo kūrybingumą reikia per pirmuosius susitikimus.

Labai galimas daiktas, kad jis papasakos apie savo sėkmę. Taip, jis *giriasi*, ir vyrams tai dažniausiai neblogai pavyksta. Tereikia paklausti apie karjerą, ir jis įsivažiuos. Jei nepavyko, paklauskite, kuo iš savo karjeros jis labiausiai didžiuojasi. Jis mielai papasakos. Jei didžiuojasi tuo, kad pasirašė sutartį statyti keturiasdešimties aukštų namą, tikriausiai jis gabus. Jei didžiuojasi, kad pirmas Viskonsino valstijoje pamatė „Žvaigždžių karų" pirmąją dalį, jam tikriausiai ne itin sekasi kurti.

Kitas būdas gauti šią informaciją – papasakoti apie savo pačios gyvenimo siekius ir pažiūrėti, ką jis pasakys. Jei atsakys, kad nori draugauti su turtinga mergina, palikite jį ramybėje. O jei papasakos apie savo ketinimus, verta labiau juo susidomėti.

Taip pat galite pasakyti, ir ko norėtumėte – kalbėkitės apie daiktus – ir pažiūrėkite, ką jis atsakys. Bet šiuo atveju nepersistenkite, kad nepasirodytumėte kaip moteris, ieškanti vyro dėl jo pinigų. Be to, kai kurie turtingi vyrai slepia savo padėtį nuo jiems patinkančių moterų. Jie nori būti mylimi patys, o ne dėl savo pinigų. Tačiau tokie vyrai bent jau apytiksliai nupieš patrauklų savo sėkmės paveikslą.

7. *Ar iš tiesų juo žavitės?*

Yra daugybė priežasčių paflirtuoti prieš pradedant draugauti, o viena iš svarbiausių – reikia pasitikrinti, ar tas žmogus iš tiesų

jums patinka. Nesusižavėkite per daug visais kitais patarimais, antraip pamiršite pagrindinį. Visiems būna, kad žmogus patinka iš pirmo žvilgsnio, o iš antro nusprendžiama, kad trečio nebus.

Flirtas – puikus būdas išsiaiškinti, ar vis dar juo žavitės, nesvarbu, kelintą kartą jį matote. Paskui jau aukokite laiką, jausmus ir susitikinėkite lig valios. Žinoma, jei flirtuodama suvokiate, kad žmogus jūsų netraukia, palikite jį, bendraukite su kitu, pasakykite, kad juo nesidomite, ar padarykite dar ką nors, kad jis paliktų jus ramybėje.

8. Įsitikinkite, ar jis geba būti romantiškas

Idealiame pasaulyje visi vyrai turėtų būti nusipirkę ir perskaitę mūsų pirmąją knygą „Kaip sutarti su moterimis“. Tos utopijos vyrai suprastų, kad tai jie turi įkvėpti jums romantikos pojūtį, flirtuodami priversti jus pasijusti ypatingą ir laimingą. Tada tereiktų skirti jam emocines pergales ir bausmes (reiškiant pasitenkinimą ir nepasitenkinimą) tol, kol jis pagaliau pasiryžtų pakviesti jus į pasimatymą. Deja, dar tebesama vyrų, kuriems trūksta šio visuomenei naudingo darbo įgūdžių. Jie neišmano romantikos ir jums teks patikrinti, daug ar mažai jie supranta. Užduokite sau šiuos klausimus apie jo romantiškumą:

- Ar su juo jaučiuosi romantiškai?
- Ar jis mandagus?
- Ar man sako komplimentus?
- Ar jis mielas?
- Ar elgiasi su manimi kaip su dama?
- Ar jis galantiškas?
- Ar rodo man dėmesį?
- Ar pasikalbėjusi su juo jaučiuosi laiminga, ar liūdna ir išsigandusi?
- Ar jis žaismingas?
- Ar moka linksminti?
- Ar pasiūlo kėdę man atsisėsti?

- Ar atidaro man duris?
- Ar atidaro mašinos dureles ir, man įsėdus, jas uždaro?
- Ar perka man gėlių, visokių mažmožių ir dovanėlių?
- Ar gražiai įpakuoja man skirtas dovanas?

Kuo daugiau teigiamų atsakymų, tuo romantiškesnis vyriškis. Įsidėmėkite: vyras gali būti neįgudęs romantikas, tačiau galima jį išlavinti skiriant pergales ir bausmes. Sunerimkite tik tada, jei jis visiškai nesupranta romantikos, nes jei vyras negali būti romantiškas, jis tikriausiai negeba ir būti žaismingas bei linksmas.

9. *Patikrinkite, ar jis patikimas*

Pasitikėjimas užsitarnaujamas, o ne gaunamas už dyką. Žmonės užsitarnauja pasitikėjimą pažadėdami ir ištesėdami. Pamąstykite pati: žmonės, kuriais pasitikite, yra tie, kurie visada ištesi, ką pažadėję. Kalbame apie tokius paprastus dalykus, kaip punktualumas, laiku atliktos užduotys ir apskritai žodžio laikymasis.

Pamąstykite apie tuos, kuriais nepasitikite. Galbūt jie visada vėluoja, visada išsisukinėja, retai padaro, ką pažadėję. Visi pažįstame tokių žmonių ir žinome, kad jais pasitikėti negalima.

Patikimas vyras laikysis žodžio. Jei pasakė, kad užsuks pas jus tam tikrą valandą, taip ir bus. Jei pažadės ką nors padaryti, padarys. O vyras, kuris žodžio nesilaiko, – nepatikimas.

Pasitikėjimas ir palankumas – ne tas pat. Žmonės gali labai patikti, nors jūs ir žinote, kad jie tikrai vėluos ir neištesės jokio pažado. Įsidėmėkite: vien dėl to, kad vyriškis patinka, negalima juo pasitikėti. Jei asmuo atrodo nepatikimas, mėgaukitės jo draugija, kiek valiojate, bet nepatikėkite jam savo mašinos raktelių, piniginės ar širdies. Nepatikimas vyras atneš daugiau bėdos nei naudos.

10. Dar keli klausimai

Flirtuodama norėsite sužinoti apie vyriškį dar daugiau. Verčiau tegu šie klausimai būna sąmoningi. Jei jie bus nesąmoningi, bus sunku nuspręsti, kaip į juos atsakyti. Siūlome sudaryti kitų klausimų, į kuriuos atsakysite flirtuodama, sąrašą. Jis gali būti maždaug toks:

- Ar aš juo pasitikiu?
- Ar labai juo pasitikiu?
- Ar jis ne žiaurus?
- Ar jis nori rimtų santykių?
- Ar jis tik žaidžia?
- Ką jis turėtų padaryti, kad įrodytų esąs manęs vertas?
- Ar jis labai reiklus?
- Ar jis suprastų, jei atsisakyčiau mylėtis?
- Ar jis būtų geras tėvas?
- Kaip klostosi jo karjera?
- Ar jam galėtų sektis ten, kur, mano manymu, svarbu?
- Ar jis patiktų mano bičiuliams?
- Ar jis patiktų mano šeimai?

11. Įvertinkite jį pagal savo kriterijus

Dažniausiai patogiau vyrą vertinti pagal savo kriterijus, kai baigusi flirtuoti grįžtate namo. Susiraskite sąrašą, kurį sudarėte 2 skyriuje, ir įdėmiai pamąstykite. Ar vyriškis tinkamas? Kodėl? Kurių kriterijų jis neatitinka? Atkreipkite į tai dėmesį, kai kitą kartą jį susitiksite. Ar dėl jo norisi sąrašą pataisyti? Tuomet taisykite.

Šiaip ar taip, juk flirtuojate ir tikrinate, dovanojate pergales ir skiriate bausmes, kad rastumėte vaikiną, su kuriuo galėtumėte draugauti. Ieškote to, ko pasiryžote ieškoti, bet kartu atrandate ir tai, ko nebuvote numačiusi. Ieškote ir žinote, ko norite, bet sykiu patikrinate savo troškimus. Flirto išbandymai reikalingi tam, kad galėtumėte įvertinti ir atsirinkti kandidatus, bet kartu ir tam, kad vis aiškiau suvoktumėte, ko iš tiesų trokštate.

Išvada

Tikimės, kad šiame skyriuje supratote, kodėl moterys taip dažnai skundžiasi, esą „visi vyrai niekšai". Ne visi vyrai niekšai, bet jie prie tokių priskiriami dėl klaidingų priežasčių. Kai šitą suvoksite ir imsite vyrams dovanoti pergales bei skirti bausmes, o tuo pačiu tikrinsite juos ieškodama to, kas tikrai *svarbu*, – turėsite tiek gerbėjų, kad nežinosite, kur juos dėti. Tada jau galėsite pakilti į aukštesniąją pasimatymų programos pakopą ir išsirinkti vienintelį, tinkamiausią, kandidatą.

Pateikiame patogią flirto išbandymų santrauką. Verta peržvelgti šį sąrašą prieš susitinkant su vyriškiu, o paskui pasitikrinti pagal jį po pasimatymo. Ką sužinojote?

1. Patikrinkite, ar jam patinkate
2. Patikrinkite, ar jis nepavojingas
   - Ką apie jį sako kiti?
   - Kokie jo draugai?
   - Kaip su juo elgiasi pažįstamos moterys?
   - Ar jis greitai supyksta?
   - Ar jis neslepia ko nors apie save?
   - Ką sako jūsų nuojauta?
3. Patikrinkite jo kantrybę
   - Kaip jis elgiasi su aptarnaujančiais žmonėmis?
   - Ar jis pyksta, jei vėluojate ar verčiate jį laukti?
   - Kaip jis elgiasi, kai vėluoja kiti?
   - Ar jis negaili laiko siekti jūsų?
4. Išsiaiškinkite, kokios jo vertybės
   - Paklauskite: „Ką vyrai mano apie (kurią nors vertybę)?"
5. Patikrinkite, ar jis emociškai atviras
   - Papasakokite jam ką nors liūdno, bet ne tragiško ar asmeniško.
6. Patikrinkite, ar jis kūrybingas
   - Paklauskite apie jo karjerą.

- Paklauskite, kuo iš savo karjeros jis labiausiai didžiuojasi.
- Papasakokite jam, kokių daiktų norėtumėte, ir pažiūrėkite, ką atsakys.

7. Ar iš tiesų juo žavitės?
   - Susitikite su juo keletą kartų ir pažiūrėkite, ar vis dar juo domitės.
8. Įsitikinkite, ar jis sugeba būti romantiškas
   - Ar jis dažnai maloniai jus nustebina?
9. Patikrinkite, ar jis patikimas
   - Ar jis laikosi žodžio?
10. Kiti rūpimi dalykai
11. Įvertinkite pagal savo kriterijus

Šių išbandymų padedama suprasite, ar norite pereiti į kitą pakopą: ar skirsite vertinamąjį pasimatymą.

AŠTUNTAS SKYRIUS

Prieš vertinamąjį pasimatymą



Džonas sportuodavo tame pačiame sveikatos klube kaip ir Patricija. Keletą kartų su juo paflirtavusi Patricija nusprendė leisti Džonui pakviesti ją į pasimatymą. Kaskart susitikusi klube Patricija užkalbindavo Džoną ir nuolat paminėdavo, kokius filmus ji norėtų pamatyti, į kokius koncertus nueiti, ir kitus jai įdomius dalykus. Kuo toliau, tuo labiau jis jai patiko – atrodė gražus, nepavojingas ir labai ja susidomėjęs. Kartą jiems besišnekant Patricija pasiūlė Džonui nusivesti ją į netolimą kavinukę, kad pabėgę nuo klubo triukšmo ir maišaties jiedu galėtų geriau susipažinti. Ir kaipgi jis būtų galėjęs atsisakyti? Patricija suteikė jam progą pakviesti ją į pasimatymą, nors akivaizdu, kad ji pati viską suorganizavo. Džoną ji iš anksto įspėjo, kad susitikimas bus neilgas. „Turėsiu maždaug valandą laiko, – pasakė Patricija, – bet tiek turėtų užtekti, kad galėtume geriau susipažinti, pasitraukę nuo mankštos rutinos“.

Patricija paskyrė vadinamąjį *vertinamąjį pasimatymą*. Jo tikslas – trumpas susitikimas su vyriškiu, trunkantis tik tiek, kad spėtumėte patikrinti jį pagal savo kriterijus ir išsiaiškintumėte, ar jis bent iš tolo primena tą, kurio ieškot. Vertinamasis pasimatymas – greitas ir pigus būdas pažinti vyriškį, ir daug patogesnis už ilgą vakarą su kinu ir vakariene, kadangi nereikia gaišti laiko vaikinui, neatitinkančiam kriterijų. Vertinamasis pasimatymas tebūnie trumpas, kadangi vyrams pasimatymai siejasi su kūniškais džiaugsmais ir jie tikėsis, kad ilgesnis susitikimas baigsis aistringai. Skirdama vertinamąjį pasimatymą leidžiate suprasti vyrui, kad jis jums patinka, bet mylėtis dar nesate pasiruošusi. Leidžiate

jam suprasti, kad jūs valdote padėtį ir jūs lemiate suartėjimo tempą. Taip išlošite. Draugystė stiprės arba nutrūks iškart. Bet kuriuo atveju vertinamasis pasimatymas įgalins jus nuspręsti, kaip ir kokiu greičiu plėtoti santykius.

Per vertinamąjį pasimatymą vyriškiui suteikiate galimybę tapti jūsų draugu. Lyg krautumėte laužą prieš jį užkurdama: jei viską padarysite teisingai, reikės tik keleto paprastų judesių įžiebti kaitrią ugnelę. Nepasirengusi visada turėsite sunkiai darbuotis, kad pasiektumėte, ko norite. Kai viskas paruošta, pirmasis pasimatymas parodys, ar reikia atstumti vyriškį, ar įžiebti jo ugnelę ir veikti toliau.

Tai metas, kai ratas pradeda suktis. Atėjo laikas panaudoti viską, ką taip kruopščiai parengėte – flirto ir pokalbių su vyrais patirtį, pasitikėjimą sustiprinantį stilių, reikalavimų sąrašą ir visa kita. Vertinamasis pasimatymas apima ketvirtąją ir penktąją Didžiojo Plano pakopas. Ketvirtoji pakopa – kandidatų tikrinimas. Pradėjote jau flirtuodama, o dar atidžiau tęsite per vertinamuosius pasimatymus. Ir toliau dalinsite vyrams emocines pergales ir bausmes (penktoji pakopa), o kartu leisite kuriam nors iš jų pamažu palenkti savo širdį. Jį pažinusi ir paskatinusi jūsų siekti (jei jis pasirodė to vertas) išpurensite dirvą draugystės daigams.

Keturi reikalavimai vertinamajam pasimatymui

Ana – patraukli moteris, įpusėjusi penktąją dešimtį, dukart išsiskyrusi, o dabar vėl ieško vyro. Per paskutinius keletą mėnesių ji ėjo į kelis pasimatymus, ir draugės dažnai ją supažindina su naujais vyriškiais. Kai pirmą kartą su ja kalbėjomės, ji nenorėjo susitikinėti nuosekliai. Jai tai atrodė dirbtina ir klastinga. Mes patarėme jai kitaip žiūrėti į susitikinėjimą, nes tada ji galėtų tikėtis greičiau rasti tą, kurio ieško. Sakėme, kad apie vyrą reikia

sužinoti svarbių dalykų prieš apsisprendžiant toliau su juo draugauti. Pasiūlėme jai savo programą. Nors pradžioje Ana bodėjosi sistema, pamažu pradėjo vis sėkmingiau ja naudotis.

Yra daug tokių moterų kaip Ana. Joms labiau patinka elgtis neapgalvotai, susipažinti su vyru be plano, be tvarkos, jas veda atsitiktiniai jausmai, o ne rimtas tikslo siekimas ir atrankos kriterijai. Dažnai to padariniai: iššvaistytas laikas, įžeidimai ir nuoskaudos, o juk nemalonumų galima išvengti vadovaujantis nuostabia vertinamųjų, tarpinių pasimatymų ir tolesnių mūsų siūlomų veiksmų sistema. Vertinamajam pasimatymui keliame keturis reikalavimus.

Pirmas reikalavimas: vertinamasis pasimatymas turi būti trumpas

Mūsų nuomone, vertinamasis pasimatymas turi trukti nuo 30 iki 75 minučių, jokiu būdu ne ilgiau. Kai kurioms moterims taip nepatinka ir jos tęsia tol, kol tik sekasi. Bėda ta, kad pasimatymas baigiasi, kai baigiasi smagumas, ir vyras atsisveikina jausdamasis prastai, o ne džiugiai. Esame įsitikinę (tą patį rodo ir mūsų tyrimai), kad jei vyrą paliksite norintį dar pabūti su jumis, o ne atvirkščiai – jam jau nusibodusi, galite tikėtis daug didesnės sėkmės su juo vėliau. Reikia, kad vyras lėtai jus mergintų ir prisijaukintų. Dalis to prisijaukinimo – iš lėto pažinti jus.

Pirmieji keli pasimatymai turi būti visiškai trumpi. Pradžioje būtinai turite kontroliuoti pokyčius, kad pasimatymas nevirstų vien tik lytiniais santykiais ar kuo kitu, kas sutrukdytų tikrinti vyrą pagal sąrašą. Kitaip sakant, jūs turite nulemti pasimatymo ritmą ir tempą, kad vaikinas visko nesugadintų savąja tvarka.

Prieš pasimatymą dauguma moterų ieško priežasčių atstumti vyrą. Nors nieko ir neatsitiko, jos ieško, kaip jį nuvertinti. Vienas iš susitikinėjimo keblumų yra tas, kad sukrečiama įprasta gyvenimo tvarka, dingsta bet kokia ramybė. O jei dar pridėsite aistringas naktis, pasikeis visos taisyklės. Dabar užuot ieškojusi,

kaip jį mesti, imsite visų pirma teisintis, kodėl su juo mylėjotės. Be to, lytiniai santykiai jus greičiau prie jo pririš ir viskas dar labiau susipainios. Širdis sakys „taip“, protas „ne“ ir galva apsisuks.

Jei per anksti imsite mylėtis, tai atsisuks prieš jus. Pavyzdžiui, vyras neatitiks jūsų reikalavimų, bet dėl lytinių santykių jausitės jam artima. Užuot vertinusi jį pagal savo sąrašą ir ieškojusi blogųjų savybių, greičiausiai įžiūrėsite vien gerąsias. Nebegalėsite visapusiškai įvertinti padėties. Visi poreikiai ims atrodyti nereikšmingi, svarbiausia taps aistra. O jis tuo tarpu žiūrės į jus kaip į lytinio pasitenkinimo objektą, o ne kaip į galimą draugę. Jei pirmieji pasimatymai truks per ilgai, bus dar didesnė tikimybė, kad viskas taip pakryps. Jei įtikinome ir jūs paskirsite keletą trumpų vertinamųjų pasimatymų bei daug tarpinių, tai sugebėsite tiksliau suvokti padėtį prieš mylėdamasi.

Vertinamasis pasimatymas turi būti trumpas tam, kad kuo mažiau laiko praleistumėte su vyru, kurio galbūt nebenorėsite daugiau susitikti. Kiekvieną moterį raginame susikurti gyvenimą, kurį ji tausotų, daryti tai, ką svajoja daryti, gyventi laisvai ir aistringai – net ir be vyro. Moterys, mylinčios gyvenimą ir pildančios savo svajones, vyrams labai patinka. Kai moteris patenkinta tuo, kad gyvena ir pasitiki savimi, vyrai tiesiog negali jai atsispirti. Skirdama trumpus pasimatymus sakote sau neturinti laiko niekšeliams ir vyrams, neatitinkantiems jūsų kriterijų. Įtraukite į susitikinėjimo filosofiją labai svarbią sąvoką – savigarbą. SAVIGARBA. Išsiaiškinkite, ką jums šis žodis reiškia.

Antras reikalavimas: vertinamasis pasimatymas turi vykti kavinėje ar kitoje ramioje viešoje vietoje

Vertinamasis pasimatymas kavinėje ar kitoje viešoje vietoje ne tik garantuoja jūsų saugumą, bet ir parodo vyrui, kad čia tik bičiuliškas pasisėdėjimas, o ne lovoje pasibaigsianti vilionė. Šiaip ar taip, koks gi vaikinas galėtų atsisakyti trumpo pašnekesio su tokia meilute kaip jūs? O kavinė labai patogi „tiesiog paplepė-

ti" – tai reiškia patikrinti vyriškį pagal sąrašą. Iškilminga vakarienė, priešingai, leidžia tikėtis visai kitokios įvykių eigos. Be to, maistas blaško ir nukreipia mintis nuo darbo, kurį turite padaryti. Dar blogiau – kinas. Pabandykite ko nors paklausti vyriškį per įtemptą veiksmo sceną. Gero vėjo. Pasimatymas kavinėje leidžia ramiai pasišnekučiuoti, niekas neblaško ir netrukdo artimiau susipažinti.

Taip pat išsirinkite vietą, kurioje nesutiksite nei savo, nei jo bičiulių. Jei žinote, kad tam tikroje kavinėje jis dažnai lankosi su bičiuliais, ten neikite. Siūlykite neutralią aplinką. Nereikia, kad jūsų ar jo bičiuliai blaškytų.

PRASČIAUSIOS VIETOS VERTINAMAJAM PASIMATYMUI (TEN EITI GRIEŽTAI DRAUDŽIAMA)

Yra vietų, už kurias blogesnių vertinamajam pasimatymui nebūna. Draudžiame eiti ten, kur negalėsite patikrinti vyro pagal savo sąrašą. Jose per daug įtampos, jos pasirodys keistos ir nejaukios arba bus pernelyg rimtos ir iškilmingos. Galime patarti rinktis tik kavines ir panašias vietas, kadangi ten bus lengviausia pasiekti vertinamojo pasimatymo tikslus.

Kaip įmanoma venkite šių aplinkybių per vertinamuosius pasimatymus:

- Vestuvių
- Naujųjų metų pobūvių
- Šeimos švenčių
- Paplūdimių
- Laidotuvių

Skirdama vyrui vertinamąjį pasimatymą turite numatyti tinkamą vietą. Pirma sugalvokite, o tik paskui kvieskite jį. Tikslumas padidins jo atėjimo tikimybę, o be to, juk žinote, kad vaikinai nemėgsta klausti kelio. Visada verta tiksliai paaiškinti, kaip ten ateiti, net jei jis ir tvirtina, kad žino.

Trečias reikalavimas: nedera rungtyniauti

Vyrai dažniausiai nusigręžia nuo moterų, kurios nuolat demonstruoja savo stiprybę ir nepriklausomybę. Tai būdinga moterims, kurios jaučiasi nedrąsiai ir nori pasireikšti. Supraskite teisingai: neliepiame tylėti kaip pelytei po šluota ir laukti, kol vyras užkalbins, užuot šnekėjus pačiai. Būkite ne kas kitas, o stipri moteris – juk tokia ir esate. Tačiau kai bendraujate su vyru, nepasirodykite pernelyg linkusi rungtyniauti. Kitaip jis arba leis jums laimėti, kad įsitemptų į lovą, arba pasirodys blogiausia savo puse ir sutriuškins jus. Abiem atvejais padariniai bus nelinksmi.

Lorena nuėjo į vertinamąjį pasimatymą su Semu. Viskas klojosi puikiai. Ankstyvą popietę romantiškoje kavinukėje jie smaguriavo kava su ledais ir labai nuoširdžiai kalbėjosi. Jiedu puikiai sutarė. Lorena tikrino Semą pagal savo kriterijus ir jis atlaikė visus išbandymus. O tada ji padarė lemtingą klaidą: ėmė priekabiai teirautis apie jo sportinius laimėjimus ir įkyriai ragino lenkti rankas (pati buvo sunkumų kilnotoja). Šis atsisakė, o ji ėmė erzinti jį sakydama, kad tikriausiai esąs per silpnas. Paskui pasiūlė lošti kortomis. Ji visą laiką laimėdavo, tačiau nebuvo kilni, o nuolat šaipėsi. Semas atsiduso jausdamasis nugalėtas ir nenuostabu, kad daugiau niekada Lorenai nebeskambino.

Galbūt manote, kad niekada taip nepasielgtumėte. Iš tiesų moterys dažnai panašiai elgiasi per pasimatymus. Ir mūsų paskaitų dalyviai vyrai, ir mes patys esame patyrę moteris tai darant, kas dažniausiai baigdavosi nesėkme. Kėgliai ir rankų lenkimas, biliardas ir kortos, strėlyčių mėtymas ir šaškės, „Monopolis" ir kryžiažodžiai – jais lengva prisišaukti bėdą, ypač per vertinamuosius pasimatymus.

Rungtynės su vyriškiu dažnai iškels į paviršių jo blogiausias savybes. Vyrai turi įgimtą instinktą laimėti bet kuria kaina (tą instinktą jie *turėtų* nukreipti jūsų širdžiai palenkti). Nors ir nereikia leistis jo nugalimai, gali būti dar blogiau, jei pati jį nugalėsite. Palaukite, kol draugystė taps tvirtesnė, o tada galėsite rungty-

niauti. Jei manote, kad gąsdiname jus, – taip nėra. Tiesiog duodame vertingą patarimą. Iš vyrų esame girdėję, kad rungtynės nutraukia visai smagius pasimatymus. Moterys irgi prisipažįsta, kad po rungtynių vyrai joms jau nebe taip patinka kaip anksčiau.

Neįtikinėjame, kad visos rungtynės su vyrais yra blogai. Tiesiog pabrėžiame, kaip svarbu per vertinamąjį pasimatymą neprisivirti košės. Galima varžytis su vyriškiu, ir tas bus labai romantiška. Bet tokie žaidimai turi palaukti, kol geriau vienas kitą pažinsite. Rungtyniauti per vertinamąjį pasimatymą – pernelyg rizikinga.

Kyla dar vienas klausimas – kam gi jums apskritai varžytis su vyru? Ar išdaigaujate, ar keršaujate vyrams, kad jus skriaudė? Negi bandote atsilyginti žemindama pirmą pasitaikiusį vyriškį? Galbūt perdėtai stengiatės vyrui pademonstruoti, kad jis jums nereikalingas, kokia stipri esate ir kaip nė trupučio nuo jo nepriklausote? Jei taip, tai dar kartą pamąstykite, ar tikrai norite romantiškos draugystės su vyru. Jei su savo vyriškiu nuolat kovosite, santykiai nebus nei visaverčiai, nei malonūs.

Įsidėmėkite: vyro poreikį laimėti reikia nukreipti į tai, į ką jis ir pats savaime krypsta: jo užduotis yra pavergti jūsų širdį. Užuot leidusi jam laimėti ar pralaimėti įvairias varžybas, verčiau leiskite jam palenkti savo širdį – pamažu, kaip buvote mokyta flirto skyriuje.

Ketvirtas reikalavimas: vertinamasis pasimatymas nėra laisvalaikis su bičiuliais

Kaip jau sakyta, vertinamasis pasimatymas nėra tinkamas laikas veikti ką nori ir šnekėti ką nori. Šis pasimatymas – galimybė vyrą patikrinti. Patikrinti. Patikrinti. Patikrinti. Supratote? Vertinamasis pasimatymas – ne tas pat, kas laisvalaikis su bičiuliais. Tai nėra betikslis linksminimasis ir plepėjimas. Šito nereikia, kol neišsiaiškinote, ar jis atitinka jūsų reikalavimus. Šiaip sau pramogaujate su bičiuliais ar šeimos nariais, o ne su galimu draugu per pirmąjį tikrą pasimatymą.

Daugumos vyrų nuomone, paprasta bičiulystė ir susitikinėjimas – du skirtingi dalykai. Negalite būti ir vyro bičiulė, ir jo romantiška draugė. Vyrai į jus žiūri arba kaip į gundančią kitos lyties atstovę, arba kaip į bičiulę. Labai retai įmanomas tarpinis variantas. Panašiai kaip su gėrimu ir vairavimu: arba geri, arba vairuoji. Negalima daryti visko iškart. Nėra jokio tarpinio varianto. Turite apsispręsti, ar vyras bus tiesiog bičiulis, ar jūsų vaikinas, ir griežtai to laikytis. Betikslis linksminimasis ir plepėjimas neatitinka vertinamojo pasimatymo paskirties. Užuot tikrinusi jį kaip galimą draugą, elgsitės su juo kaip su bičiuliu. Susipainiosite, prisidarysite bėdos, iššvaistysite laiką, o kai suprasite, kad įsigijote dar vieną „bičiulį", toliau stebėsitės: kur dingo geri vyrai?

Padrąsindami sakome, kad neturite būti pernelyg dalykiška ar nuobodžiauti. Vyrui bus nesmagu, jei jausis lyg klausinėjamas būsimo darbdavio (nors būtent tą ir darote). Šnekėkite su juo apie tai, kas įdomu. Tegu pokalbis teka laisvai. Tačiau kartais įterpkite klausimų, kuriais jį patikrinsite pagal savo kriterijus. Nedemonstruokite to, bet valdykite pokalbio tempą ir toną. Kad ir kas vyktų, galvoje privalote turėti savo sąrašą. Tada galėsite arba mesti vaikiną ir traukti prie kito kandidato, arba toliau tyrinėti pasirinktąjį. Esate pasimatymo valdovė, tad neleiskite jam virsti tiesiog laisvalaikiu.

Keturios išankstinės nuostatos, trikdančios vertinamąjį pasimatymą

Yra daugybė būdų sugadinti vertinamąjį pasimatymą. Moterys dažnai turi neprotingų įsitikinimų, kurie viską griauna. Turite įsisąmoninti savo nuostatas, kad išmoktumėte jų atsikratyti ir nesugadinti pasimatymo. Įsikaltos mintys neleidžia gerai jaustis. Jos gali jus apakinti ir vietoj vyriškio matysite savo pačios išankstines nuostatas. Klaidingi lūkesčiai trukdys jums pasiekti pasi-

matymo tikslą, o nereikalinga įtampa pakenks besiklostantiems santykiams. Šios keturios nuostatos lemia vertinamųjų pasimatymų nesėkmes. Pamokysime jus, kaip jų išvengti.

1. *Nusiteikimas, kad jis niekšas*

Nemažai moterų į susitikinėjimą žiūri su tokiu praeities skausmu ir kartėliu, kad visi vyrai joms atrodo niekšai. Per vertinamąjį pasimatymą jos laukia, kad vyriškis padarys ką nors netikusio ir tik patvirtins jų nuostatą: visi vyrai – niekšai. Iškart nebelieka jokios vilties susidraugauti su vyru, ką jau kalbėti apie meilę. Jei manysite, kad visi vyrai niekšai, tarp jūsų ir jų atsiras tiek kliuvinių, kad net jei vaikinas ir susidomės jumis, jam teks išdarinėti tokius triukus, taip stengtis – ir taip retai pelnyti pergalę, – kad devyniasdešimt devyni procentai vyrų neištvers, ir jūs amžinai liksite viena. Vyrai, bendravę su moterimis, visus vyrus laikančiomis niekšais, jautėsi griežtai teisiami ir suvaržyti. Jie prisipažino nutraukę pažintį ar pasimatymą.

Paprastai tariant, dauguma vyrų, vertų jūsų palankumo, nenori bendrauti su moterimis, kurios visus vyrus laiko niekšais. Vieninteliai, kurie paprastai su jomis prasideda, ir *yra* niekšai. Jiems nerūpi, ką apie juos manote. Jie nori tik sekso. Jiems nieko nereiškia jus įskaudinti. Įskaudinę jus jie teisinasi tuo, kad to nusipelnėte, nes taip blogai galvojate apie vyrus. Jei manote, kad visi vyrai niekšai, prisiviliosite kaip tik tuos, kurių turėtumėte saugotis. Štai kur bėda.

Šį nusiteikimą įveiksite, jei aiškiai žinosite savo poreikius ir pagal juos rinksitės vyrus. Taip atskirsite praeities išgyvenimus nuo ateities tikslų. Jei į vyrus žiūrite iš praeities, pamirštate, ko trokštate ateityje. Tikrindama vyrą pagal savo kriterijus (o ne pagal praeities patirtį) įvertinsite objektyviai, o ne subjektyviai. Jei vertinate jį pagal savo reikalavimus, imate aiškintis, ar jūs tinkate vienas kitam, o ne spręsti, ar jis niekšas, kaip ir jūsų buvusysis.

Kitas būdas – surašyti visus vyriškius, su kuriais susitikinėjote ir kurie, jūsų nuomone, jus įžeidė, blogai elgėsi, negerbė jūsų ar kaip nors įskaudino. Užrašykite, kiek jums buvo metų ir kas tiksliai įvyko. Taip pat – kaip kiekvienu atveju jautėtės. Tada peržvelkite sąrašą ir pagalvokite, kuriems vyrams ir kaip galėtumėte atleisti. Taip pat atsirinkite ir tuos, kuriems kol kas atleisti nepajėgiate, ir pamąstykite, ko prireiktų, kad ir jiems atleistumėte.

Tada siūlome aprašyti nelaimingą įvykį arba užrašyti žmogaus vardą ant popierėlio ir jį sudeginti. Atlikite nedideles apeigas, kad išsilaisvintumėte iš praeities nuoskaudų. Džiaukitės stebėdama, kaip dega popierius ir jūsų skausmas. Šis veiksmas daugeliui žmonių padeda. Šios apeigos ne visagalės, bet pagelbsti apmalšinti praeities skausmus.

Jei vadovausitės skausmingais praeities išgyvenimais, gyventi bus daug sunkiau. Jei dar nepastebėjote, vyro ir moters santykiai yra sudėtingi ir painūs. Skirtingi judviejų požiūriai, kuriuos išlaikote bendraudami, gali kelti sunkumų, net jei ir neįsikiš praeitis. Privalote susitaikyti su savo praeitimi, kad padidėtų sveikų ir malonių santykių su vyrais tikimybė dabar ir ateityje. Atleidimas – tai ne sentimentali šiuolaikinė priemonė. Jei iš širdies kam nors atleidžiate, išsilaisvinate iš praeities suvaržymų, imate labiau mylėti ir priimti kitų meilę. Ši laisvė atleisti daro jus dar patrauklesnę vyrams. Visi pažįstame žmonių, kurie nuolat pyksta ir yra kupini kartėlio. Jie nėra labai malonūs ir šalia jų nelengva, netgi baisu. Bet yra ir laimingų žmonių, kurie nesunkiai atleidžia. Šalia jų gera, jie mieli ir lengvai bendrauja. Mąstykite taip: jei būtumėte vyras, su kokia moterimi labiau norėtumėte draugauti?

Taip pat praverstų pasigilinti į tai, kad vyrui turite dovanoti pergalių. Kaip tai sumaniau panaudoti per pasimatymus? Yra užtektinai priežasčių nemėgti bet kurio vyro ar laikyti jį niekšu, jei būtent to siekiate. Bet jei stengsitės padaryti vyrą laimėtoju (plačiau tai aptarsime kalbėdami apie „tarpinius pasimatymus“), susitelksite į tai, kas svarbu. Rūpinsitės, kaip sukurti pa-

tvarią draugystę, o ne laikysitės įsikibusi praeities ar eisite tamsiu nuoskaudų tuneliu.

Aišku, nepaisyti praeities ir iš jos nepasimokyti – kvaila. Naivumas niekuo nepadės, todėl neliepiame prisiklijuoti šypsenos, jei vyrai jus nuskriaudė. Tačiau niūrumas ar pagieža irgi nepagelbės susirasti mylinčio vyro. Reikia laikytis vidurio. Turite išmokti įžiūrėti ir gerąsias, ir blogąsias vyrų savybes.

2. Nusiteikimas, kad bus nesmagu

Džina buvo nepataisoma pesimistė. Labiau nei bet ko pasaulyje ji troško draugo, bet buvo tokia savikritiška ir uždara, kad šalia vyrų nepajėgdavo atsipalaiduoti. Jei jausdavosi gerai, būdavo miela ir smagi, bet dažniausiai taip nervindavosi ir krimsdavosi dėl savo trūkumų, kad labai retai eidavo į pasimatymus ar netgi flirtuodavo su vyriškiais. Džina apmąstydavo visas priežastis, dėl kurių vyrui turėtų nepatikti, ir, aišku, jai būdavo nesmagu. Galiausiai rūpesčiai taip ją prislėgė, kad net nustojo kalbėtis su vyrais. Jei esate tokia kaip Džina ir turite panašių nuostatų, būti su vyrais jums beveik neįmanoma. Jei nusiteikiate, kad bus nesmagu ir kad jausitės skausmingai bei nejaukiai, taip ir bus, o vyrui greičiausiai bus nejauku su jumis.

Mes visi kartais būname nervingi ir savikritiški. Lyg mūsų galvose slypėtų koks garsiakalbis, kuris niekada nenutyla ir zyzia vaikišką, kvailą ir beprasmę dainelę: „Nieko nebus. Kaip galėčiau jam patikti? Aš per stora. Aš šlykšti. Mano šukuosena šiandien bjauri. Buvęs draugas sakė, kad aš niekam tikusi. Aš kvaila. Mano sėdynė per stambi. Aš bloga pašnekovė". Šio balselio tikslas – aiškus ir paprastas: neleisti jums kautis mūšio lauke ir ieškoti tinkamo vyro.

Gal tas balselis ir įtikins jus, bet mes žinome, kad jis visada klysta. Būtent – visada. Manote, kad esate per stora? Viena iš pačių storiausių mūsų pažįstamų moterų jau ilgai draugauja su vyriškiu, kuris ją myli, per galvą verčiasi, kad tik ją pradžiugintų,

ir kuris, kaip ji pati sako, „dėl mano svorio niekada manęs negėdijo". Pažįstame moterų, kurios su savo dabartiniais draugais susitiko dienomis, kai nesugebėjo pasidaryti šukuosenų, arba tokių, kurias jų buvę draugai išvadino nieko vertomis, o dabartiniai vyrai laiko neįkainojamomis brangenybėmis. Pažįstame moterų, kurios manė, kad nemoka bendrauti, bet išmoko kalbėtis su vyrais ir dabar puikiai sutaria su savo mylimaisiais. Jos irgi turėjo tą patį bjaurų vidinį balselį, bet suprato, kad tie bjaurūs balseliai visada klysta.

Tik kaipgi elgtis su balseliu galvoje ir ką jis jums daro? Yra keletas būdų įveikti savikritiką ir mes jų pamokysime. Mes ne kvailiai – neliepiame jums imti ir nugalėti save. Nėra jokios paprastos išeities, bet kai ką galime patarti. Pirmiausia, turite suprasti, kad jūsų kritiškas vidinis balselis – tas pats, kuris liepia net nepradėti, esą, kad ir ką darysite, bus nesmagu – tik stengiasi jums padėti.

Pagalvokite. Evoliucijos prasme naujovių vengti verta. Drąsuoliai, nutrūktgalviškai ėmęsi naujovių, neišgyveno tiek ilgai, kad turėtų vaikų. Jie įkliūdavo į pavojus ir žūdavo. Jei drąsa ir nutrūktgalviškumas padėtų išgyventi, šie bruožai pasitaikytų labai dažnai, nes esminiai bruožai nurungia kitus, mažiau svarbius.

Baikštumas žmonijos išlikimui svarbesnis, nei nutrūktgalviškas potraukis viskam, kas nauja ir baisu. Kažkur giliai, roplio lygmenyje, jūsų sąmonė tą žino. Todėl, kai bandote padaryti ką nors naujo, ištrūkti iš savo mielos, saugios ir patogios ramybės, ji priešinasi ir pasakoja jums viską, kas tik gali atsitikti blogo. Ji pabrėžia kiekvieną jūsų trūkumą, dramatiškai piešia skausmą, kurį galite patirti, jei nenurimsite. Ji įtikina jus, kad bus negera, ir jūs liaujatės. Tai džiugina jūsų smegenis, nes liekate saugioje ir pažįstamoje aplinkoje.

Kai tą suvokiate, pamėginkite nuraminti savo neryžtingumą. Padėkokite jam, kad jus saugo. Prisiminkite, kad kalbėtis su vyru nėra *taip labai* pavojinga. Ir pirmyn.

Galite išbandyti ir pokalbį su savimi, kuriame po vieną išsakote savo rūpesčius. Galbūt, kaip Džina, atrodote sau iš esmės nepatraukli ir nemylima. Siūlome susidaryti savo rūpesčių sąrašą ir visus juos patikrinti. Sąrašas gali būti maždaug toks:

- Aš per stora
- Mano šukuosena negraži
- Aš per sena
- Aš nedaug uždirbu
- Vyrai visada mane palieka

...ir taip toliau.

Tada įsivaizduokite, kad patariate gerai draugei. Tai jos rūpesčių sąrašas. Ką sakytumėte, jei jį išvystumėte? Tikriausiai sąrašas jums pasirodytų kvailas ir per daug dramatiškas.

Po vieną peržvelkite savo baimes draugės požiūriu:

Baimė: „Aš per stora“. *Draugė atsako*: „Tiesa, nesi šakalys kaip kokia manekenė, bet juk žinai, kad daugumai vyrų perkarusios moterys ir nepatinka, jie labiau mėgsta apvalesnes, labiau gundančias formas. Kai lygini save su manekenėmis, galvoji apie moteris, kurios vyrams atrodo per plonos. Be to, juk pažįsti daugybę storulių, kurioms puikiai sekasi su vaikinais. Galų gale pati žinai, kad sau visada atrodai blogesnė, nei iš tikrųjų esi. Daugybė tavo figūros moterų nuostabiai sutaria su vyrais! Taigi baik zyzti ir eik pasižmonėti!“

Baimė: „Mano šukuosena negraži“. *Draugė atsako*: „Netikęs pasiteisinimas! Na, suprantu, kad labiau patinki sau ilgesniais plaukais (ar kuo būtumėte tądien skundusis), bet juk atrodai gražiai! O be to, tikra draugystė niekada negimsta vien dėl plaukų! Galiausiai juk tavo šypsena verčia vyrus iš koto!“

Baimė: „Aš per sena“. *Draugė atsako*: „Juokauji! Tu gal ir sensti, bet juk ir vyrai sensta, ir, be to, vis labiau turtėja. Tiesa, nemažai jų vedę, bet yra ir išsiskyrusių. Ir nepamiršk jaunesnių. Mary Tyler Moore ištekėjo už beveik penkiolika metų jaunesnio vyriškio. Matai, būna ir taip!“

Pamažu apmąstydama kiekvieną savo rūpestį jausitės vis drąsiau ir vis labiau pasiryšite veikti. O kartu pamatysite, kad nemaža dalis šių įsitikinimų tėra gryniausi išsisukinėjimai. Suprasite, kad moterys kasdien pergali tokius trūkumus ir susipažįsta su vyrais. Jei jos gali, galite ir jūs.

Vienintelė šio žaidimo taisyklė – draudžiama iš jo pasitraukti neigiamai vertinant savo gyvenimą. Turite tęsti, kol rasite ką nors labai gero.

Matote, vien dėl to, kad protas jums šmeižia jus pačią – pavyzdžiui, kad negebate bendrauti su vyrais – dar neprivalote juo tikėti. Vien dėl to, kad sąmonė kuria patį nelaimingiausią scenarijų ir vaizdingai jį nupiešia, dar nereikia tikėti viską taip ir išsipildysiant. Neverskite savęs tikėtis blogiausio. To nereikia. Tikėkite šiek tiek šviesesne ateitimi, ir bus gerai. Nesijaudinkite.

Prisiminkite ir tai, ką anksčiau aiškinome apie „sėkmės lauką“, – irgi padės atsikratyti nusiteikimo, kad bus nesmagu, ir atvers jums vartus į pavydėtinos sėkmės su vyrais karalystę.

3. *Nusiteikimas, kad jis – nemokami pietūs*

Tikroji „lobių ieškotoja“ kiekviena proga pasinaudoja savo grožiu ir žavesiu, kad tik priverstų vyrus už ją mokėti. Ji gyvena lyg primadona ir į vyrus žiūri tik kaip į šutvę tiekėjų, kurių vienintelė paskirtis – nešti jai gėrybes. Tikriausiai jūs ne tokia. Retai pasitaiko, kad „lobių ieškotojai“ sektųsi, bet tuo atveju ji tikrai neperka knygų „Kaip sutarti su vyrais“.

Tačiau nemažai mūsų pažįstamų moterų bei tų, kurias apklausėme, „ieško lobių“ mažesniu mastu. Supraskite teisingai: norime, kad jūsų draugystė su vyru būtų tokia, kokios trokštate. Jei didžiausia jūsų svajonė – ištekėti už turtingo vyro, kuris amžinai jus išlaikytų, – pirmyn! Puikus tikslas! Bet netgi jei tai – vienintelis viso jūsų gyvenimo tikslas, primadonos elgesys ir aikštingumas pažinties pradžioje tikriausiai neduos nieko gero. Dauguma gerų vaikinų tokių žaidimų nežais. Įnoringu elgesiu galite atbai-

dyti net ir didžiausius turtuolius. Daugumai vyrų patinka išlaikyti moteris ir jas džiuginti, bet niekas nemėgsta jaustis išnaudojamas. Kai iš vyro tikitės tik nemokamų pietų, jis jaučiasi panašiai nejaukiai, kaip jūs jaustumėtės susitikusi su vyru, kuris tenori įsitempti jus į lovą nė nemėgindamas geriau pažinti.

Mūsų siūloma išeitis jums gal ir nepatiks: nebūkite „lobių ieškotoja“. Negalvokite apie tai, kad vyras turėtų remti jus finansiškai, ir žengsite žingsnį link daug geresnių santykių. Elkitės su juo kaip su mėginančiu palenkti jūsų širdį. Mąstykite, kaip paversti jį laimėtoju. Kreipkite dėmesį į tai, kokia artima jam jaučiatės (arba nesijaučiate) ir kaip jums smagu kartu, o ne į jo paviršinę vertę (plačiau apie tai – „Tarpinių pasimatymų“ skyriuje). Įlįskite į jo kailį ir pažiūrėkite į pasimatymą jo žvilgsniu. Ar smagu su aikštinga moterimi? Jo akimis žiūrint, dėl savo aikštingumo ir turtų troškimo esate mažiau patraukli, nebent būtumėte pritrenkiamai graži, o jis tenorėtų tuo pasimėgauti.

4. Lūkestis, kad jis turi jus garbinti

Tam tikra prasme tai lūkestis, priešingas nuostatai, kad bus nesmagu. Kai kurios moterys mano, kad būti su jomis vyrui yra tokia garbė, jog jis neturėtų daryti nieko kito, kaip tik jomis gėrėtis. Sara, stotinga šiaurietiško grožio blondinė, buvo tiesiog sukrėsta, kai jos naujasis pažįstamas tenorėjo kartu pasilinksminti ir geriau ją pažinti. Ją liūdino ir pykdė tai, kad jis nuolat nekartojo, kokia ji graži ir nuostabi. Ji tikėjosi pagyrų kiekvienai savo asmenybės dalelei ir už kiekvieną bent kiek šiltesnį poelgį. Jei esate tokia kaip Sara, vyrui keliate beviltiškas sąlygas. Moters, reikalaujančios neriboto įvertinimo, negali patenkinti joks vyras. Jei pageidaujate būti giriama ir vertinama net už menkiausią smulkmeną, išvarysite vyrą iš proto. Iš anksto pasmerkiate pralaimėti visus vyrus, nes pagyrų ir meilių žodžių jums niekada nepakaks.

Moterys, perdėtai trokštančios liaupsių, dažniausiai turi praeities nuoskaudų. Jei taip yra atsitikę ir jums, tikriausiai drauga-

vote su vyrais, kurie deramai jūsų neįvertino, ir dabar ieškote atpirkimo ožio. Išbandykite anksčiau aprašytus atleidimo pratimus. Kai atleisite vyrams, deramai nevertinusiems jūsų praeityje, ne taip pasigesite begalinių pagyrų dabar.

Keturi būdai pasirengti vertinamajam pasimatymui

Džoana prieš kiekvieną pasimatymą taip įsibaimindavo, kad vos įstengdavo prašnekti. Ji jausdavosi prastai, o pasimatymui baigiantis galvodavo, kad niekada to vyriškio nebeišvys. Džoana kreipėsi į mus pagalbos prašydama išmokyti, kur sutikti padorių vyriškių ir kaip pačiai pasiruošti, kad pasimatymas vyktų sklandžiai. Mūsų padrąsinta ji ėmė lankyti literatūros diskusijų grupes – jai tai buvo tinkamos vietos susitikti su vyrais. Vienoje iš diskusijų ji sutiko Klintą, anglų kalbos dėstytoją. Jie valandžiukę paplepėjo po diskusijos ir jis pakvietė ją kavos. Prieš vertinamąjį pasimatymą Džoana labai nervinosi ir kreipėsi į mus patarimo. Pasiūlėme tam tikrų priemonių, kaip valdyti savo jausmus prieš ir per pasimatymą, ko jį klausinėti, ir būdų pasimatymo sėkmei nulemti. Mūsų patarimai jai padėjo susikaupti tam, kas svarbiausia – tikrinti vyrą. Ji paklausė mūsų siūlymų, pasimatymas klostėsi sklandžiai ir netrukus jie vėl susitiko. Viskas vyko puikiai, nes ji buvo gerai pasirengusi.

1. Tikėkite sėkme

Anksčiau esame kalbėję apie buvimą „sėkmės lauke". Būdama „sėkmės lauke" esate ir atsidavusi savo tikslui, ir kartu nuo jo nepriklausoma. Jums labai rūpi, kuo viskas baigsis, bet tam tikra prasme ir nė trupučio nerūpi. Sugebate atsikratyti nuogąstavimų ir tikėtis, kad viskas bus gerai. Padrąsinkite save prieš vertinamąjį pasimatymą. Atsiminkite, viskas išsispręs puikiai. Tikėkite pa-

simatymo sėkme. Jei turėsite viltį, lengviau atsikratysite nuogąstavimų ir susitikimas bus smagesnis.

2. *Turėkite atsarginį planą*

Rūpindamiesi jūsų saugumu ir sveika emocine būkle, reikalaujame turėti atsarginį pasimatymo planą. Jis reikalingas dėl dviejų priežasčių. Pirma, turėsite pasirinkimą, jei vyriškis neateis į vertinamąjį pasimatymą. Antra, galėsite sprukti, jei vaikinas pasirodys padugnė arba tiesiog nepatiks.

Stefanija buvo sumaniusi nuostabų pasimatymą su Setu: iškyla į gamtą su gurmaniškomis vaišėmis. Pabaigoje – koncertas lauke, džiazo trio, grojantis po žvaigždėmis. Stefanija labai nekantravo ir prisigyrė visiems draugams. Ji netgi nusipirko naują vasarinę suknelę ir rengėsi ja pasipuošti. Nubudusi šeštadienio rytą Stefani baisiausiai nusivylė: lijo, ir atrodė, kad negreit nustos. Įsijungusi orų prognozę dar išgirdo ir apie galimą viesulą toje vietovėje. Visi planai žlugo. Stefanija žinojo, kad per smarkiai nusiminė, bet juk šios dienos laukė visą savaitę. Ji sėdėjo lovoje niūri ir prislėgta. Užuot sugalvojusi, kur dar galima nueiti ir ką veikti, ji nusprendė pasimatymą atšaukti. Stefanija niekaip negalėjo sugalvoti ko nors, kas bent iš tolo prilygtų žlugusiam sumanymui. Ir jums gali taip atsitikti, jei neturėsite atsarginio plano, nes visi planai gali iširti paskutinę minutę.

Ką daryti? Niekada nekurti planų ir neišeiti iš namų? Tiesiog visada reikia turėti keletą atsarginių sumanymų, kad kam nors netikėtai įvykus ramiai pereitumėte prie plano b, c ar netgi d. Nors lietus ir nuvylė, praūžus audrai porelė galėjo apsilankyti muziejuje ar botanikos sode, pasislėpti maloniame restorane ar kine, kavinėje su minkšta sofa, ant kurios patogu bučiuotis, ar knygyne su erotikos skyriumi ir t. t. Esmė ta, kad atsarginis planas gali išgelbėti išsprūstantį pasimatymą.

Beje, reikia pasiruošti ir dar didesnei bėdai. Jis gali netgi neateiti į vertinamąjį pasimatymą. Taip, tas „nuostabus“ vaikinas gali

pasirodyti esąs bailys ar apgavikas. Susitikinėdama su įvairiais vyriškiais anksčiau ar vėliau užkibsite keliems vaikinams, kurie į pasimatymus neateis. Taip atsitinka visoms atkakliai susitikinėjančioms moterims. Reikia tik įsidėmėti, kad tai nėra asmeniška. Suprantame, kad paprasčiau duoti šį patarimą, nei jo paklausyti. Bus lengviau, jei paaiškinsime išsamiau: bet koks vyro veiksmas nėra asmeniškai su jumis susijęs. Tai, kaip jis elgiasi arba kaip nesielgia, priklauso nuo jo paties reakcijų ir minčių raidos ir su jumis labai nedaug tesusiję. Jei vyriškis neatėjo, nemanykite, kad jam nepatinkate ar esate nepatraukli. Dažniausiai tai reiškia, kad jis yra bailys ar tiesiog užuomarša. Nesirūpinkite.

Išeitis – visada atsinešti knygą ar kokį darbelį, jei vaikinas paspruktų ar susivėlintų. Atsinešusi ką veikti atrodysite labiau užsiėmusi ir reikalinga visur. Bus matyti, kad esate veikli, o ne bejėgiškai laukiate vyriškio, kuris ateitų ir jus pralinksmintų, nes šiaip gyvenate nuobodžiai – net jei taip ir būtų. Jei pakviestasis nesirodo, išeikite palaukusi maždaug dvidešimt minučių. Per tą laiką darykite, ką tik norite: apdovanokite save už tai, kad išdrįsote ateiti. Skaitykite, gerkite kavą, flirtuokite su verslininku, skaitančiu laikraštį greta, ir išeikite, kada panorėjusi.

Neleiskite vaikinui savęs kvailinti daugiau nei tris kartus, kad ir koks gražus, turtingas, mielas ar žavus jis būtų. Trys kartai – ir tai jau beprotiškai daug. Po trijų klaidų jis turi iškristi iš žaidimo. Nebesitarkite su juo susitikti. Tai labai svarbu, kadangi vyras jus kvailindamas elgiasi negarbingai, nerūpestingai ir nesilaiko žodžio. Jei jis negeba laiku ateiti ar bent jau paskambinti, ko dar jis nepajėgs, kai tapsite artimesni? Per daug jam atleisdama nusižeminate. Lyg sakytumėte jam, kad gali lipti jums ant galvos. Šito nesakykite.

Vėlavimas – visai kita kalba. Vienos moterys punktualumui didesnės svarbos neteikia, o kitoms jis labai reikšmingas. Pati turite nuspręsti. Jei puktualumas yra jūsų kriterijų ir vertybių sąrašo pradžioje, nedvejodama meskite vyrą, kuris nuolat vėluoja ir ne-

perspėja. Jei ramiau į tai žiūrite, elkitės kitaip. Svarbiausia – veikti taip, kad tesėtumėte pažadus pačiai sau.

Dar vienas svarbus dalykas – fizinis saugumas. Nesame teisininkai, asmens sargybiniai ar kovos menų žinovai, taigi negalime patarti, ką daryti susiklosčius tam tikroms aplinkybėms, kad viskas būtų saugu ir įstatymiška. Tačiau nuolat patariame rūpintis savo fiziniu saugumu. Nešiokitės kuoką, mokykitės savigynos, lankykite treniruotes, kuriose moko apsisaugoti nuo prievartautojų, ar bent stebėkite prievartos ženklus per pasimatymus. Apie tai užsiminėme ne tam, kad jus įgąsdintume, bet tik kad perspėtume apie tokius siaubingus atsitikimus. Geriausiai saugo žinios ir pasirengimas. Be to, jei imsitės šių priemonių, drąsiau ir ramiau jausitės šalia vyro.

Dėl saugumo siūlome vertinamąjį pasimatymą skirti viešoje vietoje. Be to, niekada nesusitikite su vyru, jei nuojauta liepia jo vengti. Jei nepaisydama blogos nuojautos pasiryšite eiti į pasimatymą, susitarkite su drauge, kad kas valandą jai skambinsite ir pasakysite kol kas esanti saugi. Jei nesaugiai jaučiatės su vyriškiu, susitikite su juo viešoje vietoje, iš kurios prireikus galėtumėte greitai ištrūkti. Ir įsidėmėkite – nesiveskite vyro į namus, kol nepradėsite juo visiškai pasitikėti. Visų šių patarimų esmė – neskubėkite ir po truputį vyrą tikrinkite, kol jis įrodys esąs patikimas. Jei iš pradžių elgsitės protingai, turėsite atsarginį planą ir rūpindamasi saugumu pasikliausite savo nuojauta, daug labiau įtikima, kad viskas bus gerai.

3. *Užsibrėžkite vertinamojo pasimatymo tikslus*

Prieš pasimatymą peržvelkite savo kriterijų sąrašą ir išsirinkite tris ar keturias savybes, kurių ieškosite. Jei jums svarbi kantrybė, truputį pavėluokite ir žiūrėkite, kaip jis elgsis. Jei norite būti finansiškai aprūpinta, užsisakykite tuo pat metu kaip ir jis ir pažiūrėkite, ar jis sumokės. Paklauskite, kaip sekasi jo karjera, ir pamažu sužinosite jo pajamas. Ar jis tinka? Prieš kiekvieną pasimatymą užsibrėžkite konkretų tikslą, nuspręskite, kuriuo atžvilgiu jį tikrinsite ir kokių savybių ieškosite. Aiškūs pasimatymų tikslai labai svarbūs

pereinant nuo vertinamųjų prie tarpinių pasimatymų. Turėdama tikslų tikrinate vyrą ir arba judu toliau susitikinėjate, arba nutraukiate pažintį. Be tikslų pasimatymas neturės krypties ir jūs nė kiek nepasistumsite savo didžiojo tikslo link. Jei neužsibrėšite tikslų, jis (jei tik turi bent kiek nuovokos) pasinaudos proga jus sugundyti, ko gero, greičiau, nei būtumėte norėjusi.

4. Prieš pasimatymą perskaitykite šią atmintinę

- Apsirengti taip, kad jausčiausi patogiai ir stipri
- Peržiūrėti kriterijų sąrašą
- Atsinešti ką nors paskaityti arba kokį darbelį, jei jis vėluotų
- Tikėti sėkme
- Užtrukti ne ilgiau kaip 30–75 minutes
- Pasiimti pinigų
- Aiškiai žinoti, ko tikiuosi
- Laiku išeiti iš namų, kad nepavėluočiau
- Sugalvoti atsarginį planą
- Sugalvoti, ką pasiūlyti kitam pasimatymui

Išvada

Taigi esate pasiruošusi pasimatyti. Prisiminkime, ką išsijuosę patarinėjo Louisas ir Copelandas. Sužinojote, kokie yra keturi vertinamojo pasimatymo reikalavimai. Sužinojote, kad pasimatymas turi būti trumpas (nuo 30 iki 75 minučių). Sužinojote, jog nedera su vyru rungtyniauti ir kad tai ne šiaip laisvalaikis su bičiuliais. Sužinojote, kad susitikti reikia kavinėje ar kitoje vietoje, kur jauku šnekučiuotis. Be to, sužinojote, kokios išankstinės nuostatos kelia sunkumų per pasimatymus ir ką daryti. Suvaldėte savo jausmus. Turite atsarginį planą, jei jis neateitų arba jei nesaugiai su juo jaustumėtės. Perskaitėte aukščiau pateiktą atmintinę. Esate pasiruošusi, tad pirmyn!

DEVINTAS SKYRIUS

Vertinamasis pasimatymas



Sveikiname patekus į didžiąsias žaidynes. Jei jau tiek daug pasiekėte ieškodama vyro, tai toli palikote varžoves ir daugybę metų ūgtelėjote nuo tada, kai pradėjote įgyvendinti šį sumanymą. Mokotės suprasti, kaip susipažinti su savo svajonių vyru, kaip kurti draugystę, dėl kurios iš džiaugsmo dainuos širdis. Esate verta karščiausių sveikinimų ir žinokite, kad šios knygos autoriai ploja stovėdami minios priešakyje. O dabar laikas pulti į pasimatymų sūkurį – ir į nežinomybę.

Paskutiniame skyriuje ruošėtės pasimatymui. Dabar laikas į sceną. Turite progą panaudoti viską, ko taip ilgai mokėtės ir kam rengėtės. Nagi pirmyn!

Geriau pažinkite jį

Tampate didžiąja vyrų žinove. Tačiau net ir po to, ką sakėme apie išbandymus „Flirto" skyriuje, jums gali nepatikti mintis, kad vyrus reikia tikrinti. Galbūt tebemanote, kad tai pinklės arba kad tai jus atitolina vieną nuo kito, nes remiatės slapukavimu ir klasta. Daugeliui moterų tikrinimas siejasi su moraliniu įvertinimu „gerai – blogai". Bet mes mokome visai ne to. Mes neliepiame nieko teisti remiantis morale ar dar kuo nors, svarbūs tik jūsų reikalavimai gyvenimo draugui. Tikrindama vyrus nesate bloga, žiauri ar nedraugiška, tiesiog bandote susikurti tokią draugystę, kokios norite, atmesdama vyrus, kurie netinka.

Manome, kad tikrindama vyrus elgiatės garbingai. Taip suda-

rote lygiavertes sąlygas abiem gauti tai, ko siekiate. Kai apima vangumas, prisiminkite: esate verta tokio gyvenimo, kokio norite, tokios meilės, kokios norite, ir tokio vyro, kokio norite. Tiesą sakant, *įgyvendinti* troškimus laikome jūsų prigimtine teise. Niekam nepadėsite pasirinkdama antrosios vietos laimėtoją.

Devyni vertinamojo pasimatymo išbandymai

Išaiškinę, kodėl reikia tikrinti vyrus, dar labiau praplėsime jūsų akiratį. Kalbėdami apie flirtą smulkiai aptarėme išbandymus, kuriais siūlome tikrinti vyriškį flirtuojant. Taip pat patarėme, kokius klausimus užduoti bei kaip kurti situacijas, kuriose pamatytumėte jo reakciją ir elgesį. Skyriuose apie flirtą išmokote tikrindama vyrą ieškoti tam tikrų matomų požymių. Jūsų sprendimų nelemia vien jausmai. Flirtuodama pradėjote jį tikrinti. Per vertinamąjį pasimatymą galėsite išplėsti ir pagilinti savo žinias apie vyriškį. Įsivaizduokite, kad jūs – mokslininkė, o jis – jūsų tyrimų objektas. Tyrimų tikslas – kuo geriau suprasti, kas jis toks ir kaip jums sektųsi su juo draugauti. Per vertinamąjį pasimatymą pakartosite kai kuriuos ar visus išbandymus ir vis daugiau sužinosite apie vyriškį. Kad lengviau būtų prisiminti, štai tie devyni išbandymai:

1. PATIKRINKITE, AR JAM PATINKATE
   - Ar jis jums šypsosi?
   - Ar jis nori kuo ilgiau būti su jumis?

2. PATIKRINKITE, AR JIS NEPAVOJINGAS
   - Ar jis greitai supyksta?
   - Ar jis neslepia ko nors apie save?
   - Ką sako jūsų nuojauta?

3. PATIKRINKITE JO KANTRYBĘ
   - Kaip jis elgiasi su aptarnaujančiais žmonėmis?
   - Ar jis pyksta, jeigu vėluojate?

4. IŠSIAIŠKINKITE, KOKIOS JO VERTYBĖS

- Ką jis mano apie... (jums svarbi vertybė)?
- Ką „vyrai“ mano apie... (jums svarbi vertybė)?

5. PATIKRINKITE, AR JIS EMOCIŠKAI ATVIRAS

- Papasakokite jam ką nors liūdno, bet ne tragiško ar asmeniško.

6. PATIKRINKITE, AR JIS KŪRYBINGAS

- Paklauskite jo, kaip sekasi karjera.
- Paklauskite, kuo iš savo karjeros jis labiausiai didžiuojasi.
- Papasakokite apie materialius savo troškimus ir žiūrėkite, ką atsakys.

7. AR IŠ TIESŲ JUO ŽAVITĖS?

- Ar po keleto pasimatymų jis vis dar jums patinka?

8. ĮSITIKINKITE, AR JIS GEBA BŪTI ROMANTIŠKAS

- Ar dažnai jus maloniai nustebina?

9. PATIKRINKITE, AR JIS PATIKIMAS

- Ar jis laikosi žodžio?

Peržiūrėkite savo sąrašą ir išsirinkite keturias ar penkias vyro savybes, kurias turite aptikti prieš nuspręsdama su juo draugauti. Dėl šių savybių nenuolaidžiaukite. Patikrinti, ar vyras jas turi, privalote dar prieš tarpinį pasimatymą. Jei neįžiūrėsite pagrindinių pageidaujamų bruožų, nešvaistykite su juo laiko. Vyras turi išlaikyti šiuos išbandymus prieš pereidamas į kitą pakopą.

Po pasimatymo dar kartą pasižiūrėkite į kriterijų sąrašą ir palyginkite, kuriuos jūsų reikalavimus vyriškis atitinka. Tada prisiminkite, ar jis pasirodė turįs tas keturias ar penkias savybes, būtinas jūsų išrinktajam. O tada ir nuspręsite, ar norite jį vėl pamatyti.

Jei jis neišlaikys išbandymų, arba pakeiskite kriterijus, arba meskite jį. Pasižiūrėkite į sąrašą ir prisiminkite, kokiam elgesiui teikiate pirmenybę. Atsiminkite negalinti švaistyti laiko susitikinėdama su nevykėliais, kurių vis tiek nepakęsite. Juk pažįstate užtektinai vyrų ir galite visus juos tikrinti, tad neskubėkite apsistoti prie kurio vieno.

Pasimatymas ir pinigai

Tai kas gi moka per pasimatymą? Mūsų laikais tai keblus klausimas. Kai kurie mūsų paskaitų dalyviai buvo moterų subarti, kai atidarė joms duris ar pasisiūlė sumokėti. Kiti yra taip pripratę mokėti tik už save, kad iš pasimatymų dingsta nemažai romantikos. Kas, jūsų nuomone, turi mokėti per pasimatymą? Norite mokėti pati? Ar kad jis užmokėtų? Daugybė vyrų mūsų šito klausinėja. Netgi esame girdėję apie vyrų teisių gynėją, sudariusį susitikinėjimo sutartį, pagal kurią, jei vyras moka per pasimatymą, moteris turi su juo mylėtis arba padengti pasimatymo išlaidas! Kita vertus, yra moterų, kurios yra griežtos nuomonės apie lygybę ir neleistų vyrui už nieką mokėti. Mes visada sakome vyrams, kad jie turi mokėti per pasimatymą. Tačiau kas žino, ką apie tai mano jūsų būsimasis draugas.

Iš patirties patariame – geriausia elgtis taip, kaip patogiau. Teko dirbti su moterimis, kurioms sąžinė liepia mylėtis su vyrais vien todėl, kad jie sumokėjo už vakarienę prabangiame restorane. Jei žinote, kad jausitės turinti su vyru mylėtis ar tiesiog praleisti daugiau laiko, nei norėtumėte, susimokėkite pati. O gal taip elgdamasi nemanote įsipareigojanti. Tada tegu jis moka. Tegu apipila jus dovanomis ir vedžiojasi po brangias vietas, tik būkite tikra, kad pamažu leisite jam palenkti savo širdį. Nėra vienareikšmio atsakymo į klausimą, kas turi mokėti. Dar kartą pabrėžiame – elkitės taip, kaip jums patogiau. Elkitės taip, kad nesijaustumėte įsipareigojusi ir kad galėtumėte vyrą tikrinti.

Vyrų tramdytoja: geismų valdymas per pasimatymą

Sindei puikiai sekėsi pasimatymas su Marku. Jis išlaikė visus išbandymus ir apskritai vertinamasis pasimatymas buvo vienas puikiausių jos gyvenime. Progai pasitaikius Sindė paskatindavo Marką. Ji padėkojo, kai jis padavė cukraus, atidžiai klausėsi jo pasakojimų, pagyrė jo išvaizdą, domėjosi jo nuomone apie politiką. Prieš atsisveikinant ji leidosi pabučiuojama. Sindė apdovanodavo Marką kaskart, kai jis padarydavo ką nors malonaus.

Kai skatinate vyrus, turite atsižvelgti į tai, ar labai jie jus pamalonino. Moterys dažnai apdovanoja niekšus. Jos miega su vaikinais, kurie tik keletą kartų pasielgia meilikaujamai ir gundomai šneka. Jų dovanojamos pergalės pranoksta vyrų teikiamą malonumą ir romantiką. Užuot apdovanojusios vyrą, kai jis būna atviras, mielas, romantiškas ir rūpestingas, jos apdovanoja vulgarius ir lėkštus vaikinus. Pabaiga visada vienoda: jų draugystei trūksta gilumos, romantikos ir meilės.

Pažiūrėkime ir kitaip. Teko dirbti su moterimis, kurios beveik niekada vyrų neskatina. Lyg visiškai nesugebėtų būti dėkingos, mielos, švelnios ir mandagios. Lengva (ir netgi linksma!) nuolat bausti vyrą. Kai rašome šią knygą, viena iš dažniausiai skambančių dainų yra Shania'os Twain *That don't impress me much* („Man tai nedaro įspūdžio"). Šios dainos pagrindinė veikėja sutinka įvairių vyrų, kurie visi rodo, ką turi geriausio, ir visus ji atstumia sakydama: „Man tai nedaro įspūdžio". Niekas negali jos laimėti. Tokios moterys tiesiog nemato prasmės padaryti vyrus laimėtojais. Jei priklausote šiai kategorijai ir netgi su mieliausiu vaikinu elgiatės šaltai, liksite vieniša. Jau sakėme ir toliau kartosime: jei vyras negali laimėti jūsų, jis laimės kitą. Ir tiek.

Per vertinamąjį pasimatymą dažniausiai susiklosto trejopi santykiai: jis jums patinka ir norite veržliai tęsti; norite tęsti, bet

išlikti apdairi; jis jums nepatinka ir norite viską nutraukti. Per vertinamąjį pasimatymą patogu ir pakurstyti draugystės ugnelę, ir sulėtinti įvykius, ir mesti vaikiną.

1. Jei jis jums patinka ir norite veržliai tęsti

Jei vyras labai patinka, turite leisti jam laimėti, ir kuo dažniau. Per pasimatymą apdovanokite jį mažomis pergalėmis, kad jis jus pamiltų ir su jumis jaustųsi laimėtojas. Įpraskite taip elgtis jau pačioje draugystės pradžioje.

Ar jus kada nors yra taip trikdęs vyro elgesys, kad nežinojote, nei kaip atsakyti, nei kaip suprasti jo ženklus? Ar kada nors stebėjotės, kodėl vyrai nesupranta jūsų ir jūsų norų? Visus mus trikdo priešinga lytis. Kartais net atrodo, kad su ja neįmanoma nė primityviausiai bendrauti. Todėl, jei norite siekti vyro, būtinai turite aiškiai jį paskatinti. Taip jis supras, kad elgiasi teisingai, kad taip ir turi daryti, ir jausis laimingas. Bausmė reikš, kad jis padarė klaidą, ir bus akstinas stengtis vėl pelnyti apdovanojimą. Kol kas viskas paprasta, skatinkite vyrą, kai jis elgiasi taip, kaip jums patinka, ir bauskite, kai klysta. Dėl pergalių vyrai nori būti su jumis. Viskas paprasta.

2. Jei norite sulėtinti įvykius

Jei norite sulėtinti įvykius, apdovanokite vyrą rečiau ir ne taip dosniai. Jei nebe taip dažnai skatinsite, jis tikriausiai veiks nebe taip ryžtingai. Tikimės, jau supratote, jog galutinė pergalė – lytiniai santykiai. Jei tikrai norite būti apdairesnė, tramdykite kiekvieną geismo apraišką. Vyras vargu ar susivoks pralaimėjęs, jei galės aistringai su jumis mylėtis, vos tik užsigeis. Todėl reikėtų valdyti ir vengti parodyti geismus, jei pirma norite geriau pažinti tą žmogų.

Kitas būdas sulėtinti įvykius – eiti į daugiau vertinamųjų pasimatymų ir labiau susitelkti ties išbandymais, o ne ties romantika. Vertinamasis pasimatymas yra laikas, per kurį galite toliau jį tik-

rinti ir vis aiškiau suprasti, ar norite siekti daugiau. Kai nuspręsite, kad norite tęsti draugystę, vėl imkite dažniau jį skatinti.

3. *Jei jis jums visai netinka*

Jei vyras jums nepatinka ir nebenorite jo matyti, *nebeskatinkite jo*! Parodykite, kad jam nepavyko.

Jei jis jums nepatinka, galite būti tiesi arba truputį nuslėpti tiesą, kad ne taip jį įskaudintumėte. Nebeskambinkite jam ir kurį laiką jo venkite. Kai kurios moterys jaučiasi kaltos ir nenori elgtis atžariai, kad vyro neįžeistų. Taip nieko neišeis. Jei nebūsite su juo tiesi, jis nežinos, ką galvoti. Jei elgsitės neryžtingai, jis pamanys, kad tiesiog nedrįstate įsimylėti rimtai, ir toliau sieks jūsų. Geriausias būdas nutraukti santykius – elgtis sąžiningai, bet mandagiai ir nepalikti jam jokių abejonių.

Mes žinome, kad mesti vyrą bjauru, bet toks gyvenimas, angelėli. Kaip žinote, būti pamestai irgi bjauru. Idealiame pasaulyje neatsitiktų nieko blogo ar nesmagaus, bet kaip jau tikriausiai pastebėjote, ne viskas klojasi be rūpesčių. Branginkite save, savo laiką ir savo širdį. Užuot švaisčiusi laiką su netinkamu vaikinu verčiau užmegzkite pačius romantiškiausius, saldžiausius ir meilės kupinus santykius.

Jei mokėsite dalyti šias trijų rūšių emocines pergales, būsite tikroji pasimatymo valdovė. Galėsite draugystę stiprinti, sulaikyti ar net nutraukti. Mokėsite laimėti laiko, kad deramai įvertintumėte vyriškį prieš eidama toliau, ir žinosite, kaip sparčiau siekti tikslo.

Neįstumkite jo į nežinią

Nuėjusi į pirmąjį pasimatymą su Džimu Diana kalbėjo visomis temomis, kurios tik ateidavo į galvą. Ji prasitarė, kad pritaria mirties bausmei. Papasakojo, kad visi brandaus amžiaus vyrai, su kuriais jai teko susidurti, buvo banda galvijų, tetroškusių sekso

be jokių įsipareigojimų. Pareiškė, kad nekenčia žinių ir žiniasklaidos. Ir taip be paliovos ji kalbėjo visomis keisčiausiomis ir prieštaringiausiomis temomis pasaulyje. Džimas atsisveikino nusprendęs, kad Diana nesveika. Savo kraštutinių nuomonių išdėstymas – puikus būdas vyrams atbaidyti. Geriausiu atveju pasirodysite keistuolė, blogiausiu – nusikaltėlė ar sektantė. Perskaitykite šį skyrelį, kad išvengtumėte tokių klaidų kaip Dianos.

Prieš pareikšdama ką nors, kas galėtų pasirodyti pernelyg griežta, paklauskite savęs: „Kodėl aš tai sakau?" Pamąstykie, ar jūsų žodžius vyras supras kaip emocinę pergalę, ar kaip bausmę, padidinančią atstumą tarp judviejų.

Prieš pasirinkdama pokalbio temą atsakykite ir į šiuos klausimus:

- Ar tai padės įvykdyti mano pagrindinę užduotį – patikrinti jį?
- Kaip jis į tai pažiūrės?
- Ką jis pagalvos apie mane, jeigu aš to paklausiu?
- Ar jis nepasijus nesmagiai, jeigu aš to paklausiu?
- Ką draugystės pradžioje pasirinkdama šią temą aš duodu suprasti jam, kaip moteris vyrui?
- Ar taip kalbėdama būsiu tokia moteris, kokia pasiryžau tapti?

Prieš bet kurį pokalbį santykių pradžioje, o ypač per vertinamąjį pasimatymą, turite apgalvoti šiuos klausimus. Žinome labai išsilavinusių moterų, kurios daro klaidą ir ima kalbėti prieštaringomis temomis per vertinamąjį pasimatymą. Jos aptarinėja buvusius sutuoktinius ar draugus, praeities meilužius, jas įskaudinusius vyrus, savo mėnesinių ciklą, kodėl visi vyrai niekšai ir kitus nemalonius reikalus. Jei esate moteris, kuriai patinka aptarinėti tokius dalykus per pasimatymus, dar kartą prašome prisiminti savo tikslą ir paklausti savęs, kam tai darote? Ar taip padrąsinsite vyrą? Ar tai suteiks jam progą išlaikyti arba ne išbandymą? Ką jūsų galimas draugas turi atsakyti, ką jam manyti apie tokias kalbas?

Vyrui gali būti sunku atsakyti, kai kalbate nesuprantamai ir griežtai. Jam bus sunku sugalvoti ką nors, už ką pelnytų pergalę. Jei nuolat prabylate apie tai, kas vyrus trikdo, pamąstykite, gal reikėtų keisti šį įprotį? Mes panaršėme po sukauptų vyrų skundų maišelį ir atrinkome keletą dažniausiai pasitaikančių temų, kurios žlugdo pasimatymus, kad ir kaip gerai jie sektųsi.

Keisti polinkiai

Per vertinamuosius pasimatymus kai kurios moterys pasakoja apie savo keistus polinkius. Vyrai nuo to visada pasijunta nemaloniai. Nepasakokite, kad mylite kokią įžymybę arba kad turite jus lytiškai sujaudinantį fetišą. Bus bėdos. Daugumos sutiktųjų nežavės jūsų aistra, sakysime, vyrų kojoms. Pasakojimai apie vaikinus, su kuriais draugavote ir kuriais žavitės iki šiol, – dar blogiau. Nepamirškite, kas yra romantiškas pokalbis. Pamenate – sakėme, kad jūsų perteikiami jausmai tik tuomet pasiekia klausytojo širdį, kai jis įsigyvena į jūsų pasakojimą ir tarsi patiria viską pats. Jei atskleisite turinti keistą polinkį, vyras įsivaizduos save su tokia audringa moterimi ir išgyvens visus tokioje padėtyje įmanomus blogus jausmus. Šitaip vyrui liepsite laikytis atokiai. Pranešite jam, kad ir juo galite taip beprotiškai susižavėti, ir jis pamanys, kad kelsite daug daugiau rūpesčių, nei būtų iš tikrųjų. Taigi jis jūsų vengs. Niekas netrokšta *dar labiau* pakvaišusio gyvenimo. Visi nori ramaus gyvenimo. Jei pasirodysite keista ir lyg kažko apsėsta, jis jus mes.

Buvęs draugas

Kodėl per vertinamąjį pasimatymą kalbate apie buvusius vaikinus ir sutuoktinius? Kokia iš to nauda? Kai kalbate apie buvusį vyrą ar draugą, atrodo, kad vis dar jo ilgitės, o pašnekovas dėl to pasijunta nesmagiai ir ima svarstyti, kodėl apskritai su jumis susidėjo. Jam įgrysta kalbos apie kitą vyrą, nes jis iškart įtaria varžovą. Taip tik atvėsinsite jo įkarštį jūsų siekti. Jis manys: „Taip, ji

man patinka, ji patraukli, galiu įsivaizduoti mudu kartu – bet kaip tada jos buvęs draugas?“ Galiausiai daug svarbiau domėtis vyru, su kuriuo esate dabar. Nereikia ir nemandagu lyginti dabartinio draugo su buvusiais vaikinais.

Vyrų trūkumai

Pasakoti pašnekovui apie tai, kokie vyrai šlykštūs ir kaip negailestingai jie jus įskaudino, – irgi puikus būdas išardyti pasimatymą. Tai puikus būdas atstumti bet kurį vyriškį ir priversti jį gintis ar net gėdytis. Neprivalote jam aiškinti, kad jūsų dvidešimt antrasis vaikinas eidavo medžioti, kaip negražu žudyti žvėrelius ir kokie vyrai bjaurūs, kad turi grobuonies instinktą. Jam neįdomu, kad jūsų vienuoliktasis vaikinas nesiprausdavo ir kaip šlykštu, kad vyrams trūksta higienos įpročių. Jam nesvarbu, kodėl jūs pykstate ant „patriarchato“, dėl kurio jaučiatės tokia nuskriausta. Jei pasakosite apie kitų vyrų trūkumus, net ir visiškai nekaltai, jūsų draugas manys, kad kalbate apie jį, kadangi nepamirš priklausąs vyrams – tai jūsų smagiai vainojamai bjaurybių padermei.

Vedybos

Moterys kartais elgiasi neatsargiai ir per vertinamąjį pasimatymą ima kalbėti apie vedybų svarbą. Dažniausiai taip atsitinka moterims, kurios blogai jaučiasi būdamos netekėjusios, tartum vyras galėtų prisiekti amžiną meilę ir pasipiršti čia pat per pasimatymą. Nors įsipareigojimas ir vedybos yra svarbu, per anksti apie tai prasitarusi vyrą atbaidysite. Per vertinamąjį pasimatymą ištarusi „vedybos“ arba kitą žodį, susijusį su įsipareigojimu, pasirodysite keista, nervinga ir neįdomi. Jam nerūpi, kad kai jums buvo dvidešimt su trupučiu, užteko tiesiog susitikinėti, bet dabar biologinis laikrodis skubina jus tekėti. Taip jį atgrasysite. Jei per vertinamąjį pasimatymą jums norisi kalbėti apie įsipareigojimą ir vedybas, atvėskite – tokiems pokalbiams bus laiko vėliau. Ir ne-

sijaudinkite, šioje knygoje dar mokysime sulaukus tinkamo meto atsargiai prašnekti apie įsipareigojimą. Tik pirmieji pasimatymai tam visai netinka.

Jūsų troškimas turėti vaikų

Kad ir kaip primygtinai tiksėtų jūsų biologinis laikrodis, neturite apie jį skelbti pirmam pasitaikiusiam vyrui. Aišku, kad norite vaikų. Taip, labai norite vaikų. Tačiau kalbėti apie šį troškimą per vertinamąjį pasimatymą taip pat nedera, kaip ir apie vedybas bei įsipareigojimą. Kad svajojate turėti vaikų, geriau prisipažinkite per tarpinį pasimatymą arba kai tikrinsite, ar pavyktų su juo rimtai draugauti. Kalbos apie vaikus geriausiai dera aiškinantis judviejų tikslus, daug *vėliau*, artimai su juo susipažinus ir visapusiškai patikrinus. Jei norite sužinoti, ką jis mano apie vaikus, stebėkite. Kai šalia verkia kūdikis, ar jis susierzina? Ar susidomi? Kai greta yra vaikų, ar jis ima su jais žaisti, ar jų vengia?

Jei per pirmus keletą pasimatymų vis dėlto paklausite vyro, ar jis nori vaikų, jis tikriausiai sumeluos, pasakys tai, ką, jo manymu, jūs tikitės išgirsti. Kodėl? Nes, dar kartą kartojame, jei vyras numano dėl savo sąžiningumo galįs jus prarasti, jis jus klaidins, kad suviliotų. Todėl nesužinosite tikrųjų ketinimų, jei tiesiai paklausite, ar jis nori vaikų. Turite stebėti, kaip jis elgiasi su vaikais, ir aiškintis jo būdą.

Jei vaikų jau turite, aišku, iškart jam tą pasakykite. Tikriausiai viskas išaiškės dar flirtuojant. Jei vyras dėl vaikų nenori su jumis draugauti, ieškokite kito žmogaus. Nesvarstykite, kaip viskas galėjo būti. Mąstykite apie ką kita, manykite, kad tai jo bėdos, ir veikite toliau.

Kūniški reikalai

Kai kurioms moterims per vertinamąjį pasimatymą patinka pasakoti apie pačius slapčiausius savo kūno trūkumus. Jos dažnai ima guostis, kokios yra storos arba kad stora kuri nors jų kūno

dalis. Kitos aptarinėja savo drabužių dydžius, kiek norėtų sverti arba kokios lieknutės buvo mokykloje. Paskui jos pradeda zyzti ir tardyti vyrą, ar kuri nors jų kūno dalis neatrodo riebi, rubensiška, negraži ir t. t. – žodžiu, stora. Šitaip įvarytas į kampą vyras niekada nepataikys atsakyti. Ar nutuokiate kodėl? Jei jis tikrai mano, kad per kai kurias vietas ji yra stambi, moteris supyks. Jei jis paneigs, ji nuspręs, kad jis meluoja, ir ims jį kamantinėti. Tai gali tęstis iki begalybės ir vyras neteks vilties.

Visi iki vieno mūsų paskaitų dalyviai yra tai patyrę. Maloni moteris ir nuostabus pasimatymas dingsta kaip sapnas, kai ji ima skųstis ir aimanuoti, kokia yra stora ir kokia nepatenkinta kuria nors savo kūno dalimi. Tokie skundai ir toks pagyrų reikalavimas netinka vertinamajam pasimatymui. Tegu jus išklauso ir guodžia tikras draugas. Dabar ne laikas pradėti šį neišvengiamai ilgą, nuobodų ir kankinantį pokalbį.

Moterys dažnai skundžiasi ir savo plaukais – įžymiomis „netikusios šukuosenos" dienomis. Nesitikėkite, kad vyras kalbės apie jūsų plaukus. Dauguma net nepastebės, ar tvarkingai jie nudažyti, apkirpti ir sušukuoti. Vyrai žiūrės į jus ir trokš jūsų nekreipdami dėmesio į netvarkingus kirpčiukus, nevienodas sruogeles prie ausų ir kitus šukuosenos trūkumus. Iš tiesų vyriškis, ko gero, net gerai nenusimanys apie šukuosenas ir negalės turiningai apie tai su jumis pasišnekėti. Jūs vyrus uždegate arba ne, ir mažai kas priklauso nuo plaukų.

Ar dar reikia tęsti? Vyrai išvardijo, kad moterys prisipažįsta raudonuojančios, kai susijaudina, kad joms skauda dešinįjį kelį, kai lauke lyja, kad ji negražiai pasidažiusi, kad jos viena krūtis didesnė, kad už apgamo ant dešiniojo peties kliūva liemenėlės petnešėlė, kad jos norėtų būti aukštesnės, kad ant strėnų egzema ir t.t. Dar kartą klausiame: kam vyrui tai pasakoti? Juk jis tik palaikys jus nervinga ir nesusitvarkančia su savim. Be to, kam atkreipti jo dėmesį į savo trūkumus? Vertinamojo pasimatymo paskirtis – per trumpą laiką padaryti jam gerą įspūdį, o ne atstumti ar nustebinti savo ydomis.

Kai tas žmogus geriau jus pažins ir ims pamilti, nebe tokie svarbūs pasidarys ir kūno trūkumai. Tačiau jie gali sutrukdyti užmegzti draugystę, ypač jei pati juos sureikšminsite. Kad ir kaip knietėtų pasipasakoti vyriškiui apie fizinę ydą ar aptarti, kokia stora esate, nedarykite to. Kartokite: „Per pasimatymą neaptarinėsiu savo kūno trūkumų ir ydų". Verčiau pasiskųskite bičiulėms, o vaikinus palikite ramybėje, kol rimtai nedraugaujate. Paskui galėsite varyti juos iš proto, kiek tik valiosite. Patikėkite, tai tikra tiesa.

Jūsų melai, vagystės ir suktybės

Moterims kartais taip reikia atsiverti, kad per pirmas trisdešimt penkias pasimatymo minutes iškloja vyrams viską, ką nesąžiningo yra padariusios per gyvenimą. Gal joms atrodo, kad išsipasakojimas, kaip melavo, vogė iš parduotuvių, sukčiavo lošdamos pokerį, maustė policininką ir apie kitus nusižengimus suartins su vyriškiu. Kai užsimenate apie tai, kad nesąžiningai elgėtės, sukčiavote ar vogėte, vyras susimąsto, ar jis netaps jūsų nedorybių auka. Sąžiningumas – kilnu, bet svarbu ir būti taktiškai bei žinoti, kokį poveikį gali padaryti pernelyg ankstyva išpažintis. Jis ims nuo jūsų saugoti piniginę. Išgąsdinsite jį. Kai draugystė jau tvirta ir tęsiasi kurį laiką, kalbos apie nesąžiningus ir nusikalstamus poelgius gali padėti apsivalyti ar net būti juokingos, tačiau per vertinamąjį pasimatymą vaikinas greičiau palaikys jus pavojinga. Jis pradės vaizduotis, kad jūsų ieško policija ir kad kėsinsitės pavogti jo televizorių.

Psichikos ligos

Neįtikima, kaip žmonės išsipasakoja, norėdami būti sąžiningi. Visi pažįstame asmenų, sirgusių manija ar depresija, bandžiusių žudytis ar patyrusių nervų sukrėtimą. Psichikos ligos palaužia daugybę nuostabių asmenybių, o skausmas dėl jų siaubingas ir jiems patiems, ir jų šeimoms bei artimiesiems. Dėl to, kad gulėjo-

te psichiatrijos ligoninėje, lieka didžiulė socialinė ertmė, ypač bendraujant su vyrais. Prisipažinimas turint tokių bėdų gali palengvinti gydymą, bet vyrus atbaidys tokios sudėtingos aplinkybės. Jie nepatikės, kad gebate valdytis, jei viską atskleisite per pirmąjį pasimatymą.

Tai pernelyg sunki problema, kad galėtumėte laisvai ją aptarinėti per vertinamąjį pasimatymą. Prieš ją atskleisdama patikrinkite, ar vyras moka užjausti, kitaip jis tik įskaudins jus nesupratingu atsaku ir abu pasijusite nesmagiai. Dauguma vyrų visiškai nežinotų, ką atsakyti, pavyzdžiui, į jūsų prisipažinimą apie dvipolį sutrikimą arba panikos priepuolius. Todėl geriausia palaukti tarpinių pasimatymų, kai jau būsite nusprendusi rimtai su juo draugauti. Reikia paminėti, kad dauguma rimtai į santykius žiūrinčių vyrų suteikia vertingą paramą savo draugėms ir padeda joms sveikti.

Kaip reikšti jausmus

„Jausmus? – nustebsite. – Argi ne visuomet turiu būti emociškai atvira ir nuoširdi su vyrais? Argi neturiu rizikuoti ir leisti vyrui pažinti savo esmę?" Ir taip, ir ne. Bet kurių rimtų santykių sėkmę lemia atvirumas ir nuoširdumas. Bet dabar kalbame apie vertinamąjį pasimatymą, o per jį būti pernelyg atvirai yra tiesiog per anksti. Dauguma vyrų nemokės teisingai suprasti jūsų jausmų. Jiems gali pasirodyti, kad padarė kažką blogo ar kad įskaudino jus. Užsiminusi apie didelę baimę ar širdgėlą, išgąsdinsite ir sutrikdysite vyrą, jis tiesiog nežinos, ką sakyti.

Bet kartu neliepiame visą laiką būti linksmai ir laimingai kaip kokiai mašinai be jausmų. Suraskite vidurį, kad būtumėte ir atvira, ir kartu nenukryptumėte į kraštutinumus. Patikrinusi vyro emocinį atvirumą nuspręsite, ką galite sau leisti. Sukurkite tokias aplinkybes, kad galėtumėt elgtis jausmingai, drauge ir jį pa-

skatintumėte, ir kad jums abiem bendrauti būtų malonu. Jei gebėsite reikšti jausmus taip, kad jis nesutriktų, abu jausitės patenkinti ir laimingi.

Apie ką kalbėti

Išsiaiškinome, apie ką nekalbėti, žvilgtelėkime ir į kitą pusę: apie ką kalbėti? Visų pirma prisiminkite, kad su vaikinu būsite tik 30–75 minutes ir paliksite jį susidomėjusį, o ne pavargusį ir besitaikantį sprukti. Per tą laiką turite jį patikrinti, pasilinksminti ir maloniai pasišnekučiuoti. Kalbėkite apie tai, kas jus domina, ir taip pažinkite jį. Daug svarbiau nei tai, ką jis sako, yra jo dėmesys jums. Mintyse pasižymėkite, kaip jis atsakinėja į klausimus ir kaip su jumis elgiasi. Gal šie klausimai padės jį pažinti:

- Net jei jis, pavyzdžiui, nemėgsta šokti svingo, ar norėtų išmokti?
- Net jei jis nieko nėra girdėjęs apie makrobiotiką, ar noriai klausosi ir diskutuoja su jumis?
- Ar jam įdomu sužinoti ką nors apie jus?
- Ar jaučiatės jo griežtai teisiama, ar nuo pat pradžių draugiškai palaikoma?
- Ar jis dėmesingas, žvalus ir lengvai įsitraukia į šneką, ar net nežiūri jums į akis?
- Ar jis drįsta kalbėti apie save, atsakyti į asmeniškus klausimus?
- Ar jis vargina jus smulkmenomis apie siaubingą savo darbo dieną, ar šneka romantiškai ir flirtuoja?

Pokalbis turėtų būti nesudėtingas ir sklandus, bet kartu ne tik apie orus ir sportą. Nepamirškite savo tikslo jį patikrinti, ir viskas bus gerai. O jei ir nepasiseks, aplink visada pilna vyrų, su kuriais įmanoma rimtai draugauti.

Kaip klausytis, kad jį paskatintumėte

Barbara geriau nei kas kitas geba paskatinti vyrus. Ji maloni ir patraukli, bet ne pataikūnė ar kvailutė. Ji kalbasi su vyrais apie jų gyvenimą, darbą ir panašiai, o ta proga parodo gerbianti jų patirtį. Ji natūraliai ir neįkyriai giria juos už laimėjimus ir įvertina, kai su ja gerai elgiamasi. Barbara giria vyrus, kai jie gražiai atrodo, kai ją pralinksmina, kai daro jai mažas paslaugas, pavyzdžiui, nuperka kavos ar atidaro duris. Vyrai šalia jos jaučiasi esą šaunūs, nes ji nesidrovi jų paskatinti ir pagirti. Šalia jos vyrai jaučiasi pagerbti ir pripažinti, nes jos džiaugsmas džiugina ir juos. Vyrai mėgsta Barbarai patarnauti, nes ši moka juos už tai pamaloninti.

Kaip klausytis ir elgtis, kad jį paskatintumėte

1. Įvertinkite, kai jis papasakoja ką nors įdomaus apie save.
2. Pagirkite jį, kai jis elgiasi taip, kaip jums patinka.
3. Pagirkite jį, kai jis elgiasi taip, kaip pageidavote savo sąraše.
4. Klauskite jo asmeniškų dalykų ir atidžiai išklausykite, kai jis atsakinės.
5. Paprašykite jo vyriškos pagalbos (atsukti stiklainį, atidaryti duris, nupirkti kavos).
6. Pagirkite jį už gerus ketinimus, net jei atsitiko ne visai taip, kaip tikėjotės.

Bučiuotis ar nesibučiuoti

Jei per pasimatymą vyrą užtektinai padrąsinote, jis tikriausiai norės jus pabučiuoti (tiesą sakant, jis tikriausiai norės daug daugiau). Sužavėtas vyras gali elgtis keistai. Gali žiūrėti veršelio akimis, atrodyti nerangus ir susigėdęs, dažnai liesti jus, laikytis atokiai, būti per arti jūsų ir dar kitaip, keistai ir nesuprantamai. Tik-

riausiai jis visą laiką mąsto, kaip čia jus pabučiavus. Kai ateina bučinių laikas, stenkitės aiškiai parodyti, norite to ar ne. Jis lauks jūsų sprendimo. Na, o dabar smulkiai išaiškinsime viską apie pirmąjį bučinį.

Merė puikiai leido laiką su Bobu per vertinamąjį pasimatymą. Jis labai įdomiai pasakojo apie fotografų ekspedicijas į Prancūziją ir Graikijos salas. Susitikimui baigiantis ji buvo tokia smagi, jis taip jai patiko, kad ji vos valdėsi aistringai jo nepabučiavusi ir nepaglosčiusi tamsių garbanotų vaikino plaukų. Galų gale Merė nusprendė tik draugiškai jį apkabinti ir pakštelėti į skruostą, nes nenorėjo skubėti.

Ji prisiminė savo pagrindinį tikslą, todėl nusprendė susilaikyti ir nepasiduoti jausmams. Viską pasvėrusi ji nutarė, kad bučiuotis dar anksti, ir paliko tai kitam pasimatymui.

Jei pasimatymas sekasi gerai, turite pagalvoti, kuo jis baigsis. Saldžiu prancūzišku bučiniu, pakštelėjimu į skruostą, apkabinimu, rankos paspaudimu ar tik atsisveikinimo žodžiais? Jūs pati turite spręsti. Vyras tikriausiai norės jus pabučiuoti, bet lauks, kol duosite ženklą, ką ir kaip daryti. Jis žino, kad jūs lemiate bet kokį geismų proveržį. Jūsų laikysena ir tai, kiek jį padrąsinsite, ir nulems atsisveikinimą. Kad sužinotumėte, kaip įkaitinti vyrą ir greičiau gauti pirmąjį bučinį, atsiverskite 11 skyrių „Kaip sužavėti vyrą per tarpinį pasimatymą“.

Mūsų patarimas: turėkite omenyje savo didįjį tikslą ir pasverkite galimus padarinius. Galiausiai darykite taip, kaip, jūsų manymu, bus geriausia pačiai. Žinome moterų, kurios po vertinamojo pasimatymo atsigulė su vyru į lovą, praleido nuostabią naktį ir toliau viskas klojosi nepriekaištingai. Kitoms bendra naktis po vertinamojo pasimatymo baigėsi tragiškai. Kai kurios moterys aistringai bučiavosi po vertinamojo pasimatymo ir iš to gimė švelnumo kupina draugystė. Kitoms aistringi bučiniai pirmą kartą susitikus tik priartino draugystės pabaigą. Tik jūs pati turite pasverti savo geismą ir savo didįjį tikslą. Tu-

rite pagalvoti, ar būsite patenkinta vyru ir pati savimi, jei atsiduosite geismui. Klausykite nuojautos, ji geriausiai patars, kuria linkme eiti.

Tariatės vėl susitikti

Kerolė dirbo reklamos įstaigoje ir jau dvejus metus neturėjo draugo. Ji atėjo pas mus trokšdama surasti savo meilės nesėkmių priežastis. Pasiūlėme jai tą pačią programą, apie kurią skaitote: ji pažindinosi su vyrais ir susitikinėdavo su jais, o tada kiekvieną vertino pagal tai, ar jis tinka ilgai draugystei. Vienas iš pirmųjų jos pasimatymų buvo su Gariu. Jam neblogai sekėsi darbas, tačiau jis buvo mažesnio ūgio, nei ji norėjo, ir apskritai atrodė keistas. Kerolė vis tiek nusprendė tęsti. Bet nuo pat pradžių ji nekaip su juo jautėsi. Jai labai nepatiko jo žemas ūgis. Buvo ir daugiau bėdų – Garis kartais būdavo šiurkštus ir atrodė, kad jam rūpi vien seksas. Ji tikrino jį ir jis išlaikė daugiau nei pusę vertinamojo pasimatymo išbandymų. Pasimatymui baigiantis ji buvo beveik įsitikinusi, kad jį mes, tačiau dėl tikrumo pasiryžo dar sykį susitikti. Po kito pasimatymo nebeliko abejonių, kad Garis netinkamas.

Nors su Gariu jai nieko neišėjo (ir ačiū Dievui), mes pagyrėme Kerolę už tai, kad jį tikrino ir ieškojo žinių, kol nusprendė remdamasi surinktais duomenimis, priklausomai nuo to, ar Garis išlaikė išbandymus, ar ne. Ji laikėsi vertinamojo pasimatymo taisyklių ir netgi dar kartą su juo susitiko norėdama gauti daugiau žinių, kad patikslintų savo pirmąjį įvertinimą. Kerolė nešvaistė laiko abejodama, ką su Gariu daryti, ir neapsigavo dėl vyro, su kuriuo nebuvo ateities. Ir, žinoma, ji su juo nemiegojo, kad dar labiau nesusipainiotų.

Po vertinamojo pasimatymo yra tik trys tolesnių veiksmų galimybės:

1. Jei jis atitiko tik nedaugelį kriterijų, meskite jį.
2. Jei nesate tikra, ar jis jums patinka, arba jei jis išlaikė tiek išbandymų, kad nežinote, ar verta prasidėti, ar ne, paskirkite jam dar vieną vertinamąjį pasimatymą.
3. Jei jis atitinka daugelį jūsų kriterijų ir išlaikė anksčiau išvardytus svarbiausius išbandymus, skirkite tarpinį pasimatymą.

Ar nuspręstumėte pereiti prie tarpinio pasimatymo, ar skirtumėte dar vieną vertinamąjį, bus paprasčiau, jei susitarsite vėl susitikti dar prieš išsiskirdami. Įsiminkite datą ir valandą. Būtinai susisiekite su juo per savaitę ir patikslinkite, ką veiksite susitikę; jei atidėliosite ilgiau, kito karto gali ir nebebūti. Prieš skirdama pasimatymą aiškiai suvokite, ką norite apie jį sužinoti. Jei skiriate dar vieną vertinamąjį pasimatymą, įvardykite, ko trūksta, kad pereitumėte prie tarpinių pasimatymų, o ko – kad išbrauktumėte jį iš kandidatų sąrašo. Taip bus daug lengviau parengti reikalingus išbandymus. Jei skiriate tarpinį pasimatymą, matyt, nusprendėte judėti pirmyn, nes jis atitinka daugelį jūsų reikalavimų. Tačiau vis tiek dar reikės jį tikrinti. Tam pasiruošite kitame skyriuje, kur kalbėsime apie tarpinius pasimatymus.

Trys ženklai, kad pasimatymą reikia baigti

Kai kurie pasimatymai pasmerkti būti nutraukti. Nėra prasmės bendrauti su nevykėliais ir švaistyti laiką nejaukiomis aplinkybėmis. Šiame pasaulyje yra ir nevykėlių, ir padorių žmonių. Kartą ir visiems laikams sakome – su netikšomis nereikia vargti. Kai kurie vyrai per vertinamąjį pasimatymą laužo esmines taisykles. Greitai suprantate, kad jie nebus jūsų draugai. Nešvaistykite laiko: atsisveikinkite su jais. Nėra reikalo pasilikti ir kankintis. Štai keli ženklai, kurie sako, kad pasimatymą reikia baigti.

Pirmas ženklas: jums nesmagu

Susitikinėjimas – rizikinga veikla. Eiti į pasimatymą – tai eiti į nežinią. Pirmą kartą sutiktas vyras gali pasirodyti įdomus, o vėliau tapti nuobodus netikša. Kalbant telefonu atrodo, kad jus daug kas sieja, o per vertinamąjį pasimatymą paaiškėja, kad jis – geismų nesuvaldąs gašlūnas. Jei su vyru nesmagu, nesvarbu, dėl kokios priežasties, nesidrovėkite ir anksti nutraukite pasimatymą. Jei vaikinas jus įžeidė, jei jums visai nepatinka ir jaučiate, kad daugiau susitikti nenorėsite, anksti nutraukite pasimatymą. Galite tiesiog pasakyti: „Nieko mums neišeis", arba „Atsiprašau, bet man jau reikia bėgti". Nėra reikalo aiškintis, per daug atsiprašinėti ir dar labiau trukdytis.

Čia juk vertinamasis pasimatymas, jį numatėte būsiant trumpą. Galite pasakyti, kad turite tikrą ar išgalvotą susitikimą – jis vis tiek neturi tikėtis praleisti su jumis ištisos dienos. Mandagiai atsiprašykite ir išeikite.

Niekada ilgai nesiteisinkite, kodėl turite baigti pasimatymą. Jei jis niekšas, tai nevertas, kad sakytumėte tiesą, ypač jei ta tiesa nemaloni arba jums atrodo, kad nuo tiesos jis pavojingai supyks. Nesate socialinė darbuotoja ir neprivalote atsakingai iškloti jam viską, ką apie jį galvojate, klaidingai vaizduodamasi padedanti jam keistis ir tobulėti. Jei jis prašo pasilikti, o jūs pasakėte, kad turite kitą susitikimą, eikite. Jei jis klausia, kodėl nepasiliekate, neaiškinkite, kad draugė supyks, jei pavėluosite, ir nepateikite kokios kitos lengvai paneigiamos priežasties. Įkyruolis bandys išsiaiškinti, kodėl išeinate, ir ginčysis su jumis tikėdamasis, kad pasiduosite. Nenusileiskite. Pakartokite, kad turite kitą susitikimą ir kad laikotės pažadų. Neįsivelkite į ginčą dėl savo dienotvarkės. Jei reikia eiti, eikite.

Kad ir kaip atrodytų nelogiška, bet gali būti nesmagu ir su vaikinu, kuris jums labai patinka, kuris jus visiškai pavergė. Tokiomis aplinkybėmis pradedate savęs klausinėti, ar nesate jam per prasta. Galite įsiteigti sau tokį nerimą, kad draugystės tiki-

mybė vis mažės ir mažės, nes darysitės vis neramesnė ir neramesnė. Kartais nejauku nuo minties, kad tuoj gausite kaip tik tai, ko norite. Pasidaro baisu. Šiaip ar taip, jei nepatinkate kokiam nevykėliui, koks skirtumas? O būti atstumtai nugalėtojo – labai skaudu. Jei bijote, nes vaikinas atitinka tiek daug jūsų reikalavimų, prisiminkite viltį. Visą dėmesį ir jėgas skirdama tam, kad susikurtumėte svajonių draugystę, įsivaizduodama ir ieškodama vyro, atitinkančio jūsų sąrašo reikalavimus, tikriausiai sykį išvysite jį pasirodant. Įsidėmėkite – jūs pati pritraukėte šį vyrą ir šias aplinkybes. Net jei jaučiatės nesmagiai, vis tiek pasilikite. Norėkite svajonių išsipildymo. Reikalai pasitaisys, kai apsiprasite ir labiau pasitikėsite savimi.

Antras ženklas: nuojauta sako, kad jis pavojingas

Jei su vyru jaučiatės nesaugiai, iškart išeikite. Saugumo negalima nepaisyti. Būna žiaurių, pavojingų ir t. t. vyrų. Bėda ta, kad nėra „Vadovo pavojingiems vyrams atpažinti“. Niekšų pasitaiko visokių rasių ir ekonominių sluoksnių. Verčiau jau likite saugi ir praraskite gerą vyrą bei smagų pasimatymą, nei rizikuokite nukentėti nuo pavojingo vyriškio.

Trečias ženklas: jis neišlaiko išbandymų

Kam vargintis su vyru, kuris neišlaiko svarbiausių flirto ir vertinamojo pasimatymo išbandymų? Jūsų kriterijai turėtų susidėti iš reikalavimų ir įvairių smulkmenų, kurias vadintumėte nuostabiais privalumais. Pavyzdžiui, reikalaujate dosnumo, o turtas – privalumas, lyg prabangi chromo apdaila jūsų naujame automobilyje. Tokiu atveju vyras turėtų būti dosnus, bet nebūtinai pertekęs turtuolis. Ilgiau būdama su vyru galite ir keisti savo sąrašą – pamenate, vis kartojame peržiūrėti ir patikrinti sąrašą po susitikimo? Smulkmenos pasidaro nebe tokios svarbios, ryškėja jo charakteris. Kad ir kaip vyrą vertintumėte, turite stebėti jį visą (jo elgesį, išvaizdą ir t.t.) ir atsižvelgti į tai, ar jis jums patinka ir ar

juo pasitikite. Dar pagalvokite, kaip vienas su kitu derate ir ar jums smagu kartu. Draugystės pradžioje sąrašas tikriausiai keisis. Bet jei vaikinas neišlaiko pačių pagrindinių išbandymų, tai tikras ženklas, kad pasimatymą reikia nutraukti.

Bukagalviškos vyrų klaidos

Aišku, pasimatymai turėtų reikšti džiaugsmą, romantiką, ekstazę. Tačiau lygiai taip pat jie gali būti kupini įtampos ir nuobodulio. Bet kuris pasimatymas gali nenusisekti. Patyrinėkime, kokių rūpesčių vyrai dažniausiai pridaro ir kaip su jais susitvarkyti.

Pirma bukagalviška klaida: jis nuobodžiai šneka

Jis nepaliaujamai kalba apie mokslinę fantastiką, pluoštinės optikos naudojimo telekomunikacijų pramonėje istoriją, sportą, darbą ar kita nuobodžia tema.

Šią klaidą pirmą kartą paminėjome mokydamiesi flirtuoti, bet žinote ką? Taip atsitinka ir per vertinamuosius pasimatymus! Kai Paula pirmą kartą ėjo susitikti su Maiku, ji nė neįsivaizdavo, kaip siaubingai nusivils. Maikas ne tik pliurpė neužsičiaupdamas, bet buvo ir nuobodus! Jis vis kalbėjo ir kalbėjo apie naujausius kompiuterių modelius, kiek megabaitų atminties jie turi, jų savybes, prisijungimo prie interneto greitį, prievadų tipus, monitorių raišką ir taip toliau, kol ji vos tvėrė nepuolusi klykti arba jį smaugti, arba daryti ir tą, ir tą. Kiek kartų jums teko būti su vyru, postringavusiu tema, kurios jūs nei išmanėte, nei domėjotės, o jis kalbėjo valandų valandas nesustodamas? Taip neretai atsitinka.

Kodėl vyrai taip daro? Dažnai jie nejaukiai jaučiasi šalia moterų, nenori pasirodyti kvaili ir nedrąsūs, todėl kalba apie tai, ką geriausiai išmano, pavyzdžiui, darbą ar sportą. Visų pirma, įsidėmėkite, kad nors vaikinas ir nuobodus, bet nebūtinai blogas, taigi nereikia iškart jo nurašyti. Užjauskite jį, bet pasigailėkite ir

savo ausų būgnelių. Jūs laisva pakeisti pokalbio temą, tik turėkite galvoje, kad jis pliurpia ne veržadamasis vadovauti pokalbiui, o todėl, kad labai jaudinasi ir nežino, apie ką dar kalbėti. Nors ir nekaip pasirodęs pirmą kartą, jis gali puikiausiai atitikti jūsų kriterijus. Juk tauškia lyg užsuktas ne tam, kad jums įkyrėtų, o kad padarytų įspūdį.

Būkite atvira ir nesidrovėkite jo pertraukti pakeisdama temą. Gal jis nė nesusivokia kalbąs per daug, ar kad jums neįdomu. Sunku atspėti, kas dedasi jo galvoje, o kai apsimetate susidomėjusi, tik skatinate jį plepėti toliau. Mąstykite taip: iš dalies gerai, kad jis kalba nuobodžiomis temomis, nes galima patikrinti, kaip reaguoja, kai yra pertraukiamas. Kai kurie vyrai atsiprašo ir pakeičia temą, kiti tyliai suniurna ir prašnenka apie ką nors kita, treti susigėsta taip, kad net nebežiūri į jus. Šie dalykai pravers, kai spręsite, ar norite su juo susitikti dar kartą.

Antra bukagalviška klaida: jis neateina į pasimatymą

Sveikiname, jis neatėjo. Tai sveika, grūdina charakterį. Na taip, truputį šaipomės. Tai bjauru, bet tikrai padeda išmokti nepalūžti patyrus nesėkmę, o tai gerai. Tikimės, kad tą apgalvojote ir mūsų patarta atsinešėte knygą ar ką kitą tam atvejui, jei jis neateitų. Duokite jam dar vieną progą pasitaisyti, daugiausia dvi – paskui įrašykite į juodąjį sąrašą ir venkite jo. Įsidėmėkite – nedarykite skubotų išvadų, nesupraskite to kaip asmeninio įžeidimo ir nesvarstykite, ką blogo padarėte, kad taip atsitiko. Iš tikrųjų nežinote, kas įvyko. Nežinote, ar jis pamiršo, ar susirgo jo katė ir teko vežti ją pas veterinarą, ar automobilis sugedo, ar dar kas nors. Geriausiame iš galimų pasaulių jis paliko jums žinutę autoatsakiklyje, kuria nuolankiai atsiprašo, ir jau siunčia jums gėlių, kad atpirktų savo kaltę; bet čia juk tikrovė. Tikriausiai jis nebus toks nuostabus.

Jei jis neatėjo, siūlome elgtis taip. Supykote? Neskambinkite jam, kol nenusiraminsite. Po kurio laiko paskambinkite ir pa-

klauskite, kaip ten atsitiko. Nerėkite ir nekaltinkite jo, kitaip jis ims jūsų bijoti. Moterys pyksta ant vyrų, juos atstumia, o paskui stebisi, kad šie šalinasi jų. Juk nežinote, kas iš tikrųjų jam sutrukdė tesėti pažadą. Jei jis geras vaikinas, vargintis verta. Leidžiame palikti vieną žinutę jo autoatsakiklyje, bet kuo greičiau pasišnekėkite su juo pati. Viskas paaiškėja, kai žmonės vieni su kitais pasikalba. Jei jis vykusiai pasiteisins, suteikite jam dar vieną progą. Jei vėl neateis, baikite tą žaidimą. Nuvilti moterį – tai parodyti, kad esi nepatikimas, negarbingas vyras, stokojąs atsakomybės ir tada, kai jos būtinai reikia.

Trečia bukagalviška klaida: jam nesiseka būti romantiškam ir jūs imate jo gailėtis

Tikrai, daugelis vyrų nemoka romantiškai šnekučiuotis ar intymiai bendrauti. Tai gali būti ir geras ženklas. Daugelis vyrų, vertų ilgos draugystės, nėra saldūs ir dirbtinai švelnūs. Geri, dori, sąžiningi, darbštūs vaikinai nemoka meistriškai vilioti, jie ne kokie klastingi kazanovos. Jie klupinės, retkarčiais kris veidu į purvą, jie viską sugadins. Taip turi būti ir bus kiekvienoje santykių pakopoje – nuo pirmųjų pasimatymų iki vedybų. Pratinkitės. Tai nereiškia, kad visi vyrai, kurie negrabiai merginasi ir jaučiasi su jumis nejaukiai, yra geri ar atitinka jūsų kriterijus. Dauguma neatitinka. Tiesiog nepaniekinkite vaikino vien dėl to, kad jis pasakė kvailystę ar suklydo. Tegu vyrai klysta, tie, kurie yra jūsų verti, pamažu išmoks elgtis romantiškai ir jautriai. Būti atlaidžiai nereiškia nejausti ribų ar leistis išnaudojamai, tiesiog neteiskite jo per griežtai ir įvertinkite pastangas būti romantiškam, net jei jis truputį nerangus.

Ketvirta bukagalviška klaida: jis per veržliai ir per greitai siekia kūniškos meilės

Lizai Džastinas atrodė patrauklus ir įdomus. Jai buvo dvidešimt treji, ji studijavo paskutiniame kurse. Džastinui irgi buvo per dvidešimt, atrodė drovus. Buvo trumpų šviesių plaukų, rau-

meningas ir mielo dailaus veidelio. Jis krito Lizai į akį prieš kelis mėnesius ir ji vis flirtuodavo, pamačiusi jį universitete ar prie bendrabučių. Vieną dieną jis pakvietė ją pasivaikščioti. Liza pasiūlė po kelių dienų nueiti į kavinę. Per pasimatymą Džastinas lyg skrajojo padebesiais. Jis mažai kalbėjo ir tarsi buvo susirūpinęs. Pasimatymas staiga baigėsi, kai Džastinas pasakė turįs bėgti į darbą. Jie drauge išėjo iš kavinės. Vos atsidūręs gatvėje Džastinas čiupo Lizą į glėbį ir ėmė bučiuoti, nelaukęs jokio jos sutikimo ženklo. Liza greitai sureagavo: skėlė jam antausį ir nulėkė sau.

Bus vyrų, kurie pernelyg skubės patenkinti savo geismus, todėl turite iš anksto apgalvoti, ką su tokiais darysite. Dažniausiai vyrai žengia pirmą žingsnį, o toliau laikosi jūsų pageidaujamo tempo. Jūsų atsakas priklauso nuo jūsų poreikių ir nuo to, ko apskritai iš vyro norite. Pavyzdžiui, Džastinas labai įžeidė Lizą ir ji prisiekė sau daugiau niekada su juo nesusitikti. Jei jis būtų davęs ženklą, kad nori ją pabučiuoti, arba būtų buvęs švelnesnis ir romantiškesnis, ji nebūtų supykusi. Taigi turite nuspręsti, kas jus žeidžia ir dėl ko labiausiai supyktumėte. Žinokite, kad vyras gali žengti pirmą intymesnį žingsnį ir neteisingai supratęs jūsų elgesį. Kai jis apsižioplina, jūsų valia nutarti, ar jam atleisite. Daug ką lemia tai, ar saugiai su juo jaučiatės, kokią kvailystę jis iškrėtė ir ko jūs pati siekiate.

Narkotikai ir alkoholis

Tai didelė bendravimo problema. Kaip ją spręsti? Patariame turėti griežtas nuostatas šiais klausimais ir įtraukti jas į reikalavimų sąrašą. Ką manote apie narkotikų vartojimą? Sakysime, ar rūkyti marihuaną, jūsų nuomone, yra blogai? Ar susitikinėtumėte su vaikinu, kuris rūko žolę? O kiti narkotikai? O alkoholis?

Privalote pati išsiaiškinti kai kuriuos dalykus. Ar susitikinėtumėte su retkarčiais vartojančiu draudžiamus narkotikus žmogu-

mi? Kodėl ne? Aiškiai apsispręskite dėl šių dalykų ir numatykite galimus padarinius, kad santykius grįstumėte iš anksto apgalvotais kriterijais, o ne kaskart stebėdamasi dėl jo elgesio. Jei nusprendėte neiti į pasimatymą su narkomanu, laikykitės šio pažado. Nesileiskite į ginčus. O svarbiausia: niekada nepradėkite draugauti tikėdamasi vyrą pakeisti. Tai beveik neįmanoma. Jei rengiatės susitikti su vyru, vartojančiu draudžiamus narkotikus, darykite tai tik todėl, kad jums taip tinka, nesitikėkite jo pakeisti.

Narkomanija ir alkoholizmas – rimtos bėdos. Turite stebėti, ar vyras netampa ligonis. Viena vertus, būkite budri. Kita vertus, pernelyg nesigąsdinkite ir nedarykite skubotų išvadų. Kai kurios moterys išvadina vyrus alkoholikais, jei jie užsisako bokalą alaus per pietus. O kitos taip atsiriboja, kad leidžia vyrui metų metus leistis heroiną nė nepabandydamos tam pasipriešinti ar pasikalbėti apie narkotikų žalojamus santykius. Turite išmanyti ligos požymius ir simptomus. Kai jau rimtai draugausite, tikriausiai padėsite draugui ieškoti pagalbos, rasti psichologą ar kitą gydymosi būdą. Bet jei apie tokią problemą sužinote pažinties pradžioje, apsispręskite, ar norite bendrauti su alkoholiku ar narkomanu.

Po pasimatymo

Po pasimatymo svarbiausia mokėti atpažinti sėkmę. Dažniausiai vienišiai rūsčiai save teisia ir nepaiso sėkmės ženklų. Jie tik kankinasi dėl klaidų, dėl akimirkų, kai susinervino, leptelėjo nesąmonę ar išpylė kavą ant naujų kelnių. Dėl savo tobulėjimo ir lavinimosi turite rasti, kuo didžiuotis. Galbūt jums daug reiškia vien tik susitikti su vyru. Galbūt triumfuojate išdrįsusi anksti nutraukti pasimatymą, nes jis jums nepatiko, nors anksčiau būtumėte sėdėjusi ir nuobodžiavusi. Užsirašykite visa tai į dienoraštį. Pasistenkite patikėti, kad pasimatymas pavyko. Tai padės kitą kartą labiau pasitikėti savimi.

Prisėskite ir pasitikrinkite pagal atmintines „Po pasimatymo" ir „Emocinių pergalių kontrolė", įvertinkite, kaip jis išlaikė išbandymus, ir atsakykite į kontrolinius klausimus (visa tai rasite skyriaus pabaigoje). Mąstydama apie pasimatymą aiškiau suvoksite, kokių įgūdžių jums dar trūksta, o ką jau pavyksta atlikti meistriškai. Tada vėl peržiūrėkite reikalavimų sąrašą ir sukurkite sėkmės planą kitam pasimatymui, su kitu vyru.

Štai atmintinės, pagal kurias lengva pasitikrinti, ar draugas jums tinkamas.

Emocinių pergalių kontrolė

Prisiminkite:

- Ar noriai vaikiną skatinote emocinėmis pergalėmis? Kodėl?
- Kaip parodėte savo palankumą?
- Ar jis atrodė patenkintas jus nudžiuginęs?
- Ar skatinote ir buvote dėkinga tiek kartų, kiek jis buvo to vertas?

Išbandymai: taip arba ne

Atsakykite į šiuos klausimus pateikdama kuo daugiau konkrečių pavyzdžių.

1. PATIKRINKITE, AR JAM PATINKATE

Ar jį patikrinote? Taip ar ne? Iš kur žinote?

2. PATIKRINKITE, AR JIS NEPAVOJINGAS

Ar su juo jautėtės saugiai? Kaip tą pajutote ir kas tai įrodo?

3. PATIKRINKITE JO KANTRYBĘ

Ar patikrinote? Taip ar ne? Ar kantrybė – svarbi jūsų idealaus vyro dorybė? Kaip tikrinote jo kantrybę?

4. IŠSIAIŠKINKITE, KOKIOS JO VERTYBĖS

Ar išsiaiškinote? Taip ar ne? Iš kur žinote, kad jo vertybės dera su jūsiškėmis?

5. PATIKRINKITE, AR JIS EMOCIŠKAI ATVIRAS

Ar patikrinote? Taip ar ne? Ar jis emociškai atviras? Ar jis galėtų tapti atviresnis vos vos jums pasistengus ir jį pamokius?

6. PATIKRINKITE, AR JIS KŪRYBINGAS

Ar patikrinote? Taip ar ne? Iš kur žinote? Ką jis turėtų jums sukurti?

7. PATIKRINKITE, AR JIS GEBĖS BŪTI ROMANTIŠKAS

Ar patikrinote? Taip ar ne? Ar jis supranta romantiką? Ar vos vos pasistengusi išmokytumėte būti romantiškesnį?

8. GERIAU SUSIPAŽINUSI PATIKRINKITE, AR TIKRAI JUO ŽAVITĖS

Ar norėtumėte dar kartą susitikti? Taip ar ne? Ar paskyrėte dar vieną pasimatymą?

9. PATIKRINKITE JĮ PAGAL KITUS KRITERIJUS

Peržvelkite kitus savo sąrašo kriterijus ir pasižymėkite, ar į juos atsižvelgėte tikrindama ir ar jis išlaikė išbandymą. Susirašykite geriausius ir blogiausius pasimatymo akimirksnius. Pasižymėkite, kada jis suklydo. Pasižymėkite, kada suklydote pati.

Kontroliniai klausimai po pasimatymo

AR JŪS...

- Bent du kartus jį pamaloninote?
- Atėjote laiku?
- Turėjote atsarginį planą?
- Atsinešėte knygą ar kokį darbelį?

- Skatinote vaikiną už jo tinkamą elgesį?
- Baigėte pasimatymą praėjus 30–75 minutėms?
- Tikrinote vyriškį?
- Susitikote su juo kavinėje?
- Iš anksto užsibrėžėte pasimatymo tikslus?
- Turėjote pinigų, kad išvengtumėte nesusipratimų?
- Klausėtės jo taip, kad jaustųsi pamalonintas?

IR AR...

- Su juo nerungtyniavote?
- Nepasakojote apie buvusį draugą?
- Į pasimatymą nėjote tik šiaip pasilinksminti ar pasižmonėti?
- Nebučiavote jo vien todėl, kad jis išleido daug pinigų?
- Nepasakojote apie savo blogus darbus ar kitų baisybių?
- Nekalbėjote apie vedybas ir įsipareigojimą?
- Neleidote savęs įžeisti?
- Nepasakojote apie savo keistenybes?

Vyro tikrinimas: pavyzdys iš gyvenimo

Per Maiklo vertinamąjį pasimatymą Lina elgėsi visiškai teisingai. Kai Maiklas pakvietė vakarieniauti, ji pasiūlė verčiau susitikti kavinėje. Nenorėjo ilgai su juo būti, kol nesužinojo, ar jis atitinka jos reikalavimus. Ji nusprendė, kad užteks vienos valandos. Prieš pasimatymą ji pasiėmė sąrašą ir išsirinko keletą kriterijų, pagal kuriuos Maiklą tikrins: humoro jausmą, mandagumą, patikimumą, romantiškumą ir intelektą. Iškart sugalvojo keletą būdų šias savybes patikrinti.

Kai Maiklas atėjo į kavinę, Lina susidomėjusi skaitė savo mėgstamiausią žurnalą. Pirmasis buvo punktualumo išbandymas. Maiklas puikiai jį išlaikė. Jis plačiai šypsodamasis priėjo prie staliuko ir pažvelgė Linai tiesiai į akis. Jai patiko jo drąsa. Ji ištiesė ranką pasisveikinti, o Maiklas ją švelniai pabučiavo. Linai tas

pasirodė gražu, o ne banalu, dirbtina ar pernelyg intymu. Ji pasijuto gerbiama, tai buvo labai romantiška.

Kai Maiklas užsisakė kavos, jie ėmė maloniai šnekučiuotis. Ji klausinėjo apie jo darbą ir pokalbio metu neužmiršo retsykiais jo pamaloninti. Ji dažnai šypsojosi ir žvelgė jam į akis, kad parodytų, jog nėra abejinga. Bet vis užmesdavo akį į laikrodį, nes žinojo, kad antraip pasimatymas gali užtrukti iki vėlios nakties.

Ji kalbėjo su Maiklu ir apie savo mėgstamiausias knygas bei filmus – taip tikrino jo intelektą. Koledže jis studijavo anglų kalbą, tad jiedu šnekėjosi apie viduramžių literatūrą, senovės graikų mitologiją. Kai išbandymas praėjo sėkmingai, Lina džiugiai tą pasižymėjo savo nematomoje užrašų knygutėje ir ėmė dar labiau šypsotis.

Nors nebuvo jokio pagrindo įtarinėti, Lina susizgribo patikrinti, ar Maiklas nepavojingas. Ji paprašė jo namų ir darbo telefono numerių, kad įsitikintų, ar jis nemėgins išsisukinėti. Maiklas davė jai savo vizitinę kortelę ir elektroninio pašto adresą. Pirmąjį saugumo išbandymą jis išlaikė be priekaištų. Lina stebėjo, kaip Maiklas su ja elgiasi. Jis domėjosi tik ja, nesižvalgė į jaunas merginas trumpais sijonėliais ir atviromis palaidinėmis, sėdėjusias prie gretimo stalelio. Ji pastebėjo, kad jis mandagus ir su kavinės darbuotojais. Taip buvo patikrinti jo bendravimo įpročiai.

Lina pastebėjo, kad Maiklas atidžiai klausosi, kai ji kalba, ir jam įdomu, ką ji pasakoja. Jis atrodė nuoširdus, taigi išlaikė dar vieną išbandymą, bet Lina žinojo, kad nuoširdumą reikės tikrinti ir vėliau. Iš to, kaip jis klausėsi, Lina suprato tikrai jį žavinti. Jo romantiškus jausmus juk atskleidė ir rankos pabučiavimas. Tačiau kartu jis nesielgė savininkiškai, nežiūrėjo į ją vien geismo kupinu žvilgsniu. Maiklas ją domino ir traukė.

Maždaug po valandos Lina baigė pasimatymą. Kad ir kaip norėjosi dar pasiplepėti su Maiklu, ji žinojo, kad reikia sustoti laiku. Pasimatymui baigiantis ji nusprendė, kad Maiklas jau užtektinai patikrintas ir galima pereiti prie tarpinio pasimatymo. Ji

iš anksto buvo suradusi keletą vietų ir renginių, tinkamų tarpiniams pasimatymams. Lina prasitarė norinti pasivaikščioti vietiniame parke. Maiklas pasisiūlė sudaryti jai draugiją, ir tarpinis pasimatymas buvo paskirtas dar prieš išeinant iš kavinės.

Rengdamasis išeiti Maiklas nebuvo tikras, kaip reikėtų atsisveikinti. Linai norėjosi jį pabučiuoti, bet ji nusprendė pakentėti iki kito pasimatymo. Tad apkabino jį ir prisiglaudė jam prie krūtinės. Jis švelniai pabučiavo ją į skruostą. Lina negirdimai atsiduso. Ji suprato, kad Maiklas buvo neabejingas, ir pati jautė tą pat. Beliko nekantriai laukti kito pasimatymo.

Linos vertinamasis pasimatymas pavyko, nes ji laikėsi pagrindinio tikslo – tikrinti vyrą. Ji nepasidavė romantikai. Savo tikslą vertindama labiau nei akimirkos įgeidžius galų gale pasiekė savo.

DEŠIMTAS SKYRIUS

Ruošiatės tarpiniam pasimatymui



Peržvelkim, ką jau nuveikėme, gerai?

Jums nekaip sekėsi su vyrais, todėl pasiryžote kaip nors pagerinti padėtį. Būdama išmintinga nusipirkote šią knygą. Joje radote dešimties pakopų Didįjį Planą, kaip susirasti draugą ir susikurti svajonių bendrystę.

Pirmoji Didžiojo Plano pakopa buvo tiksliai išsiaiškinti, ko trokštate. Mintyse susikūrėte idealaus vyro ir idealios bendrystės paveikslus. Supratote, kad šie paveikslai užmezgus pažintį gali keistis ir tikriausiai keisis. Suvokėte, kad nieko baisaus keisti paveikslą, nes jei galvoje turėsite kelionės tikslą – net jei bekeliaudama jį ir pakeisite – nukaksite ten, kur norite, greičiau nei visai nežinodama krypties. Supratote, kad atsidūrus kelyje prasideda veiksmas – keisti sutapimai, atsitiktiniai susitikimai ir neįtikimi stebuklai, dažnai įžiebiantys gražiausias draugystes. Supratote, kad jei tiksliai žinote, ko ieškote, daug dažniau pasitaiko stebuklų.

Antra pakopa išmokė būti verta dėmesio. Įveikėte stiliaus ir pasitikėjimo savimi sunkumus. Išmokote atkreipti vyrų dėmesį savo apranga ir elgesiu, suvokėte pagrindinę sėkmingų tinkamo vyro paieškų sąlygą – nebijoti būti atstumtai. Trečioji pakopa (pažintys su vyrais) pamokė rasti galimų kandidatų ir susipažinti su jais. Pastebėjote, kad visur pilna vyrų, įpratote gyventi taip, kad nuolatos tarp jų suktumėtės. Ketvirtoji pakopa (vyrų išbandymas) padėjo įžvelgti, kad iki šiol paniekindavote vyrus dėl niekam tikusių priežasčių. Apsižiūrėjote, ko gero, atstūmusi daugelį vyrų vien todėl, kad jie nemokėjo flirtuoti ar iš pradžių neatrodė nuostabūs. Dar blogiau, patyrėte, kad tie, su kuriais iki šiol drau-

gavote – nuostabūs flirtininkai, gebantys kerinčiai sublizgėti – kaip niekas kitas linkę puikuotis šiomis savybėmis vis prieš kitą moterį. Išmokote pastebėti gerąsias savybes tų vyrų, kurie nė trupučio neišmanė apie flirtą. Ketvirtoji pakopa taip pat padrąsino tikrinti vyrus ir suvokti, kuriems iš jų patinkate, ar jie nepavojingi, kantrūs, emociškai atviri, romantiški, kūrybingi, ar nors dalis jų vertybių sutampa su jūsiškėmis. Naudodamasi šiomis žiniomis, o ne paklusdama flirto ir žavesio kerams, nutarėte, ar eisite į pasimatymą su vienu iš tų vyriškių. Įgudote priversti jį jus pakviesti, pakviesti jį pati ir susitarti pasimatyti pirmą kartą.

Penktoji pakopa išmokė emociškai apdovanoti ir bausti vyrą taip kontroliuojant flirto tempą ir linkmę. Įsigudrinote paversti vyrą laimėtoju – ne varžybų nugalėtoju, o jūsų širdies laimėtoju. Suvokėte, kad jei jis jausis laimėtojas, vis grįš pas jus.

Tada įžengėte į šeštąją pakopą – „būti su vyriškiu" – ir nuėjote į pirmąjį pasimatymą. Sužinojote, kad pirmasis pasimatymas yra „vertinamasis pasimatymas", „mokslinė ekspedicija" pažinti jį ir jo vertybes. Išmokote tikrinti vyrą per vertinamąjį pasimatymą, patyrėte, ko iš jo tikėtis ir kaip valdyti pasimatymą emociškai skatinant ir baudžiant. Išmokote išlyginti neišvengiamus pirmojo pasimatymo nesklandumus, kad būtų įmanoma susitikti dar kartą.

Taigi, po vertinamojo pasimatymo (vieno ar kelių) jūs norite tęsti. Jis taip pat. Prasideda tarpiniai pasimatymai – laikas, iki pasiryšite įsipareigoti ir susitikinėjimas pagaliau virs „draugyste".

Tarpiniai pasimatymai – tai penkta ir šešta Didžiojo Plano pakopos. Norint, kad viskas klotųsi sėkmingai, teks labiau pasigilinti į šias dalis. Svarbesnė penktoji pakopa, nes ir toliau emociškai skatinsite ir bausite vyrą. Vyras įsitikins, kad su jumis jis – laimėtojas ir aprūpintojas, ypač kai pasistengs jums įtikti elgdamasis romantiškai ir rūpestingai. Šeštoji pakopa svarbi tuo, kad praleisite daugiau laiko drauge. Jūs darysitės vis artimesni, gal netgi imsite lytiškai santykiauti. Be to, vis geriau jį pažinsite.

Per šiuos pasimatymus judu gundysite vienas kitą, svarstysite, ar norite tapti romantikos ir kūniškos aistros partneriais. Didžioji šio skyriaus dalis yra apie tarpinius pasimatymus *iki* lytinių santykių. Tam esama dviejų priežasčių. Pirma, moterys kartais nusprendžia laukti, kol vyras pasiryš įsipareigoti, ir tik tada su juo mylėtis. Antra, kad ir kaip keistai skambėtų, po bendros nakties draugystė ims po truputį nusistovėti. Kūniškai suartėję pastebėsite, kad būnate vienas su kitu nebe taip kaip per ankstesnius tarpinius pasimatymus. Jums bus daug jaukiau šalia vienas kito, judu išsiugdysite bendrus įpročius, atsiras tradicijos. Šiame skyriuje daugiausia kalbėsime apie keletą pirmųjų pasimatymų, įvyksiančių *po* vertinamojo (ar vertinamųjų), tačiau dar prieš išnykstant bet kokiai ribai tarp jūsų. Per šiuos tarpinius pasimatymus nuspręsite, kaip toliau bendrauti, ir imsite drauge kurti ateitį.

Septyni sėkmingo tarpinio pasimatymo priesakai

1. Tarpinis pasimatymas trunka ilgiau nei vertinamasis

Tarpinis pasimatymas trunka kelias valandas. Vertinamasis pasimatymas buvo trumpas, o tarpinis turi būti ilgesnis. Per vertinamąjį pasimatymą reikia tik įsigauti į vaikino vidų, pasižiūrėti, kaip ten viskas atrodo, ir vėl išlįsti sugaištant kuo mažiau laiko. Turite jį pažinti ir palikti vis dar jūsų trokštantį. Per tarpinį pasimatymą imate tyrinėti. Sužinote, koks jo būdas, pamatote, kokia pati būnate šalia jo ir kaip judviem sekasi kartu. Tam reikia daugiau laiko, tačiau jei jau einate į tarpinį pasimatymą, matyt, vaikinas to vertas.

2. Per tarpinį pasimatymą vyras turi pasijusti laimėtojas

Jau kalbėjome apie tai, kaip vyrui svarbu laimėti jūsų širdį. Jei neįsidėmėsite nieko daugiau iš šios knygos, įsidėmėkite nors tiek. Žodžiais ir veiksmais kartodama vyrui, kad jis nevykėlis, *amžinai* liksite viena. Net jei ir nepasinaudosite niekuo, ko jus mokėme šioje knygoje, tačiau pastebėdama, skatindama ir įvertindama vyrų šaunumą patrauksite kitą lytį prie savęs. Jei iškalsite visa kita, bet neleisite vyrui jaustis laimėtoju, liksite vieniša, kad ir ką darytumėte.

3. Per tarpinį pasimatymą vyras turi pasijusti aprūpintojas

Paminėjome žodį „aprūpintojas". Vyras yra patenkintas savimi ir mano esąs tikras vyras – raumeningas vyras, vyriškas vyras – kai kuo nors aprūpina jam patinkančią moterį. (Primename: jam patiksite, jei jį paskatinsite.) Tačiau aprūpinti galima įvairiai. Visai *nebūtinai*, pakartokite, *nebūtinai* tai reiškia švaistymąsi pinigais. Esama daugybės būdų, kuriais vyras jus aprūpina, ir tik vienas iš jų yra pinigų laidymas.

Nagi pamąstykime, ką vyras, laimėtojas ir aprūpintojas, mano apie pinigus. Visi žinome, kad kai kurios moterys eina į pasimatymus su jų nedominančiais vyrais vien tik norėdamos gauti prabangius pietus už dyką. Vyrai tą puikiai supranta. Kaip jau sakėme, neaiškiname jums, kas gerai ir kas blogai. Tiesiog perspėjame, kad susitikusi su vaikinu vien dėl brangaus restorano negausite tų santykių, kurių siekiate. Kai išnaudojate vaikiną kaip nemokamų pietų tiekėją, nemanykite, kad jis to nesupranta. Jis daugiau ar mažiau nutuokia, bet nesijaučia reikalingas ir galingas aprūpintojas. Jaučiasi kaip koks kelmas. Gali net supykti. Kadangi nepasijuto laimėtojas leisdamas dėl jūsų pinigus, jis ras kitokį būdą. Gali būti, kad ims į santykius su jumis žiūrėti kaip į mainus: pinigai (tai yra brangūs patiekalai) už intymias paslaugas. Tada jis tikrai pavirs į niekšą ir jums teks su tuo tvarkytis.

Tai nereiškia, kad kaskart, kai vyras nepadoriai elgiasi norėdamas intymių paslaugų už pinigus, kalta jūs. Vyrai turi nuostabų gebėjimą be niekieno pagalbos pavirsti niekšeliais, bet išnaudodami jus jie galės lengviau pasiteisinti, jeigu numanys, kad ir jūs darote tą pat.

Ar tai reiškia, kad nereikia leisti vyrui pavaišinti pietumis? Na ką jūs – vaišinti moterį per pasimatymus pridera. Bet turite jį už tai pamaloninti, leisti jam jaustis laimėtoju ir aprūpintoju, antraip jis pradės ieškoti kitų būdų laimėti. Tegu jis žino, kad yra jūsų didvyris. Iš kur? Kai įvertinsite jo rūpestį.

KUO VYRAS APRŪPINA?

Yra daug dalykų, kuriais vyras gali aprūpinti, o jūsų užduotis – juos pastebėti ir įvertinti. Paklauskite savęs: ar svarbiau, kad vyras turėtų daug pinigų, ar kad būtų įdomus žmogus, gebėtų dalytis jausmais ir su juo gerai jaustumėtės? Tikriausiai atsakysite, kad aprūpinti pinigais ne taip svarbu, kaip būti įdomiu žmogumi, mokėti dalytis jausmais ir gebėti jus pradžiuginti. Taigi vyras jums dovanoja save, savo sugebėjimą bendrauti ir gerą nuotaiką. Turite nepriekaištingai išmokti tai pastebėti ir įvertinti, jei norite sutarti ir rimtai draugauti su vyru.

Yra trys dalykai, kuriuos reikia atlikti, kad vyras pasijustų aprūpintojas. Pirma, turite pastebėti, ką jis jums suteikia. Antra, turite įvertinti tai, ką jis suteikė. Trečia, reikia jam prisipažinti, kaip jaučiatės dėl to, kad jis kažką jums suteikė. Pavyzdžiui, kai Betė ėjo į pirmąjį tarpinį pasimatymą su Čaku, iš jos namų į zoologijos sodą jie važiavo taksi. Atvažiavus vairuotojas bandė juos apgauti. Čakas nenusileido ir sumokėjo maždaug tiek, kiek ir priklausė.

Betė pastebėjo, kad Čakas ja rūpinasi (pirmas žingsnis), ir nusprendė dabar esant gerą progą pagirti Čaką už sumanumą. Kai taksi nuvažiavo, ji pasakė: „Labai šaunu, kad neleidai jam mūsų apiplėšti. Tu drąsiai kalbėjaisi ir privertei jį sumažinti kainą". Tai buvo antras žingsnis: ji pasakė, ką jis gero padarė. Tada ji žengė

trečią žingsnį paaiškindama, ką jis suteikė *jai* savo poelgiu. Ji tarė: „Aš jaučiuosi tikrai saugiai, kai manimi rūpinasi toks drąsus vyras. Ačiū". Čakas pasijuto tikras didvyris, pasiryžo ir ateityje būti drąsus ir pamanė, kad Betė – viena iš šauniausių jo pažįstamų moterų.

Iš eilės aptarkime kiekvieną žingsnį.

Pirmas žingsnis: pastebėkite, ką jis jums suteikia. Skirtingi vyrai skirtingu laiku suteikia skirtingus dalykus. Kartais tai būna kažkas didelio ir išraiškingo, o kartais – vos pastebimas menkniekis. Štai sąrašas pavyzdžių, ką vyrai gali suteikti, kad pradėtumėte lavinti pastabumą.

Gal pastebėsite, kad jis:

- Laiku ateina
- Gražiai atrodo
- Užmoka
- Yra gero būdo
- Daro jus laimingą
- Jaudina jus
- Padeda atsipalaiduoti
- Nuramina
- Domisi jūsų jausmais
- Rizikuoja savo saugumu, kad apgintų jus
- Rizikuotų dėl jūsų, jei to prireiktų
- Yra paslaugus
- Rūpinasi jumis
- Siekia jūsų rizikuodamas būti atstumtas
- Pasiūlo kėdę
- Atidaro duris

Antras žingsnis: įvertinkite, kad jis jumis rūpinasi. Nieko gero, jei pastebite, ką vyras suteikia, bet jam to nepasakote. Neužtenka prasitarti, kad su juo jaučiatės smagiai, saugiai, juo pasiti-

kite, jis jus jaudina. Turite jam tiksliai nupasakoti, ką jis padarė, kad jus pradžiugino. Štai koks tas antras žingsnis.

Kai įvertinate tai, ką jis dėl jūsų daro, tai pabrėžiate, kokie poelgiai jus džiugina ir kokių norėtumėte daugiau. Taigi sakykite: „Man patinka, kaip tu kalbi apie jausmus" arba „Man patiko, kad tu taip griežtai neleidai taksistui savęs apiplėšti".

Trečias žingsnis: prisipažinkite, kaip jaučiatės dėl jo poelgių. Darydama tai ypač tiksliai apibūdinate, kuo jums svarbus jo poelgis, ir taip parodote, kad jį vertinate. Kai ištariate: „Man patinka, kaip tu kalbi apie jausmus", pridurkite: „Tai mane džiugina". Kai teigiate: „Man patiko, kad neleidai taksistui sukčiauti", prisipažinkite: „Aš pasijutau saugiai".

Pagirkite vyrą ir už dideles, ir už mažas paslaugas. Atkreipkite dėmesį, kad jis atidarė mašinos dureles ir jums įsėdus jas uždarė (pirmas žingsnis). Tarkite: „Aš pastebėjau, kad tu atidarei ir uždarei man mašinos dureles. Tai labai malonu" (antras žingsnis). Tada užbaikite ceremoniją prisipažindama, kuo jums asmeniškai svarbus jo poelgis: „Man labai gera, kai su manim elgiasi kaip su dama. Ačiū" (trečias žingsnis).

Ką jis turi daryti. Kol jūs stengiatės, kad jis pasijustų laimėtojas ir aprūpintojas, jis, jei tik turi nors kiek nuovokos, taip pat stengsis nuteikti jus romantiškai ir nekasdieniškai. Tikrai stengsis, jei jis – mūsų mokinys. Jei ne, jis galbūt nieko nenorės daryti. Šito mes neleisim.

Laimei, jei jis jausis laimėtojas ir aprūpintojas, jūs skirsitės nuo visų moterų, su kuriomis jis yra draugavęs. Jūs pastebėsite ir įvertinsite tai, ką kitos vargu ar matė ir vertino. Parodykite jam, kas jums svarbu ir kokią reikšmę turi. Tai *tikrai* skirsis nuo beveik visų kitų moterų elgesio. Ir tai jį maloniai nustebins.

Per tarpinius pasimatymus pasijutęs šaunus ir reikalingas, vyriškis vis tvirčiau prie jūsų prisiriš ir nekantraudamas lauks kitų

susitikimų. Tokie geri jausmai skatins jį dėl jūsų stengtis labiau nei dėl kitų moterų. Vyro puoselėjama kaip karalaitė, juk patikėtumėte esanti nepaprasta? Taip ir jį, jei jausis didvyris, pagaus įkvėpimas, jis nersis iš kailio, kad tik jums įtiktų. Jei už tai jį paskatinsite, vaikinas dar labiau stengsis.

4. Tarpiniai pasimatymai – nekasdieniški

Tarpiniai pasimatymai – tai romantika. Judu jau nebe bandote vienas kitą, o iš tikrųjų kuriate bendrus ypatingus, gilius jausmus. Kad pasisektų, viską reikia daryti nekasdieniškai. Plačiau apie tai pakalbėsime aptardami, kaip skirti pasimatymą. Įsidėmėkite: jums reikia bendrų prisiminimų, kuriais galėtumėte dalytis. Vienas iš būdų – išsiveržti iš įprastos tvarkos ir vykti ten, kur niekad nebuvote arba kur einate tik ypatingomis progomis, pavyzdžiui, kai turite svečių. Jei ten apsilankysite su draugu, viskas atrodys nauja, nepaprasta, ryšku, išeis tikras nuotykis.

Galite susitikti muziejuje, sporto varžybose (tik jei žinote, kad jis mėgsta sportą, ir jei pati jį mėgstate), koncerte, ypatingame restorane ar kitoje nekasdieniškoje vietoje, kuri turėtų jums abiem patikti. Nueikite į muziejų pasižiūrėti iškasenų iš Egipto ar nuvažiuokite į mažą netolimą miestelį papietauti senoviškoje užeigoje. Jei jūsų mieste yra turistų lankomų vietų, nedvejokite ir atraskite jas iš naujo – dviese. Pažįstame niujorkietę, turėjusią nuostabių pasimatymų, kadangi siūlydavo vyrams pasiplaukioti laivu aplink Laisvės statulą. Nė karto nepritrūko romantikos. Kitai mūsų pažįstamai iš Sent Lujo puikiai pasiseka, jei ji pasiūlo per pasimatymą nuotykį ant Sent Lujo arkos. „Visada smagu ir nekasdieniška, – sako ji. – Paskui dar skanūs pietūs, ir pasimatymas būna malonus!“

PAPILDOMI TAŠKAI

Kai geriau jį pažinsite, galite nueiti ir ten, kur jam įdomu. Viena mūsų pažįstama pradėjo draugauti su vyriškiu, kuris kartą prasitarė, kad labai domisi Benjaminu Franklinu ir Revoliucija.

Jiedu gyveno Filadelfijoje, taigi moteris paprašė nusivesti ją į Franklino muziejų ir parodyti Nepriklausomybės salę. Jis labai apsidžiaugė ir kitą sekmadienį jie ten nuvyko. Jai buvo įdomu ir smagu klausytis jo ugningo pasakojimo apie Revoliuciją. Kai pakyrėdavo, tiesiog pasiūlydavo pereiti prie kito stendo. Jis pareiškė, kad kitos tokios moters nėra – ne todėl, kad ji domėjosi tuo pačiu, kuo ir jis, bet todėl, kad susidomėjo *juo* ir atkreipė dėmesį į tai, kas jam svarbu.

Tokie jau tie vyrai. Jie turi slaptų pomėgių ir žaidimų, renkasi vietose, kur gali daugiau sužinoti ir dalytis savo pomėgiais. Jūsų draugas irgi kažką mėgsta. Gal automobilius, gal veiksmo filmus. Gal vaidinimus apie Pilietinį karą. Gal savąją komiksų kolekciją. Jei norite uždirbti papildomų draugystės taškų, turite išsiaiškinti tą pomėgį, kad ir koks jis būtų. Kai išgirstate, kaip jis pagyvėja apie ką nors kalbėdamas, paklausinėkite daugiau. Jei jums smagu matyti jį tokį užsidegusį, pasakykite jam: „Matau, kad ši tema tau be galo įdomi. Man smagu žiūrėti, kai tu toks užsidegęs". Tai didžiulis įvertinimas ir jis pasijus suteikęs jums kai ką ypatingo.

Pradėjusi draugauti su Semu Denisė pastebėjo, kad jam labai patinka rinkti ir žiūrinėti senas komiksų knygeles. Jis jų turėjo daugybę ir mokėjo beveik mintinai. Kartu su bičiuliu, kuris irgi mėgo komiksus, jie susigalvojo žaidimą – imdavo vienas kitą klausinėti apie knygeles. Manote, kad tai visiškai beprasmiška? Bet juk Semui tai teikė didžiulį malonumą! Tad Denisė išmintingai nusprendė, kad tos knygelės Semui labai svarbios.

Kai vietos muziejuje buvo surengta senų komiksų paroda, Denisė pasiūlė Semui ten nueiti. Jis tryško džiaugsmu supažindindamas ją su savo aistra, o jai patiko būti su juo, tokiu užsidegusiu. „Būtent tada jis stipriai prie manęs prisirišo, – vėliau ji pasakojo mums. – Aš jį mylėjau, netgi kai jis degdavo kokia kvaila aistra. Nemanau, kad taip būtų elgusis kokia kita moteris, todėl jam aš tapau nepaprasta. Paskui jau niekaip nebegalėjo manęs palikti".

Neliepiame jums meluoti ar vaidinti susidomėjusią, jei nuobodu. Tokiu atveju kiekvieną savaitgalį gali tekti domėtis vien jo pomėgiais ir tai greitai įgris. Patariame gėrėtis juo, apimtu savo aistros. Jei Semas būtų paklausęs Denisę, ar ji *tikrai* mėgsta senų komiksų paveikslėlius, ji būtų atsakius: „Ne, nelabai. Bet man patinka būti su taip pakiliai nusiteikusiu žmogumi. Tai nuostabu, toks tu man patinki. Jaučiuosi lyg būdama su vyru, kuriam visas gyvenimas – aistra". Taip atsiranda patvarus ryšys – juk ji galų gale pirma moteris, kuriai ne vis tiek, ką jis mėgsta, – ir niekam nereikia meluoti ar apsimetinėti.

5. *Tarpinis pasimatymas – ne šiaip laisvalaikis su bičiuliais*

Jei naiviai paklaustumėte, kuo skiriasi pasilinksminimas su bičiulėmis nuo pasimatymo su vyru, atsakytume: su bičiulėmis tiesiog susitinkate pabendrauti, o su vyru – ne tik. Tarpinis pasimatymas, lygiai kaip ir vertinamasis, turi tikslą ir paskirtį. Ir toliau vyrą tikrinate bei dalijate jam pergales ir bausmes. Nors ir reikia, kad būtų smagu, svarbu ne vien tai. Jūsų dėmesys vis dar sutelktas į trokštamus santykius. Vis dar svarstote, ar šis vyras atitinka jūsų reikalavimus, ar verčiau pasidomėti kitu. Taigi prieš ir po pasimatymo nepamirškitė peržiūrėti savo reikalavimų sąrašo. Nesiliaukite tikrinti jo pagal savo kriterijus. Tirkite jo būdą. Pramogaukite, bet nepamirškite savo rimtųjų ketinimų.

6. *Tarpinis pasimatymas – savaimingesnis*

Jei pamenate, vertinamieji pasimatymai yra griežtai apriboti: jie trumpi. Per juos reikia pamatyti, koks vyras yra, ką jis mėgsta ir ko ne, ir pradėti tikrinti jo vertybes. Jūsų užduotis – šmurkštelėti į draugužio vidų, susidaryti įmanomos arba ne bendros ateities vaizdą ir vėl ištrūkti, visam darbui sugaištant kuo mažiau laiko.

Tarpinių pasimatymų formulė visai kita. Nors jie tebėra tikslingi, veiksmas plėtojasi daug lėčiau ir ne taip įtemptai. Tarpinių

pasimatymų tikslas – bendra judviejų patirtis, kuri padėtų visapusiškiau jį pažinti. Šiam tikslui pasiekti esama daugybės priemonių. Nors tarpiniam pasimatymui reikia plano, jis neprivalo būti griežtas. Jei atrodys, kad dera, nedvejodama atitrūkite nuo jo. Jei atsiranda kokia netikėta proga, būtinai sumaniai ja pasinaudokite.

Kai Emė su Deniu atkako į parodos atidarymą (jos mintis), ji nebuvo numačiusi, kad dailininkas juodu pakvies į savo dirbtuvę atšvęsti ir pasižiūrėti paveikslų kartu su nedideliu būreliu draugų bei kitų menininkų. Iš tiesų jie ketino eiti į restoraną, kuriame buvo užsisakę staliuką. Bet dailininko pakviesti jie drauge praleido nepaprastą vakarą, kurio vėliau ilgai nepamiršo. Per pasimatymą būkite nusiteikusi patirti netikėtus nuostabius dalykus, kurie padės giliau jį pažinti ir dar labiau judu suartins.

7. Tarpiniam pasimatymui reikia atsarginio plano

Gali būti ir atsitinka, kad kas nors nepavyksta, todėl visada verta turėti atsarginį planą. Ruošėtės eiti į botanikos sodą, o ką darysite, jei lis? Planavote apsilankyti Degas parodoje, o ką veiksite, jei eilė bus per ilga? Nesikrimskite, tiesiog prieš kiekvieną pasimatymą keletą minučių pagalvokite, ką galėtumėte veikti, jei pagrindinis planas subyrėtų.

Tarpinio pasimatymo išbandymai

Būtent! Išbandymai dar nesibaigė. Tiesiog dabar tikrinsite kitaip. Flirtuodama aiškinotės esmines vyro savybes, labiausiai – patikimumą ir patrauklumą. Per vertinamąjį pasimatymą (ar pasimatymus) toliau aiškinotės: ar jis kantrus? Ar romantiškas? Ką mano apie įsipareigojimą? Pridėjote dar keletą išbandymų savo pačios nuožiūra. Per tarpinius pasimatymus laikas pradėti ieškoti

svarbesnių požymių – pagrindinių vertybių, kurias vyras privalo turėti, kad ryžtumėtės rimtai su juo draugauti.

Tarpiniai pasimatymai neturi stokoti išbandymų, net jei jums to nebesinori. Susitikimai bus romantiški ir jam pasitaikys progų apsukti jums galvą. Atsižvelgdama į tai nepameskite blaivaus proto, nors jausmai ir lieptų liautis atidžiai stebėjus.

Tikrindama vyrą per tarpinius pasimatymus mažiau klausinėkite, o daugiau stebėkite. Pradedate gilintis į jo *būdą*, o tai nėra lengva. Pirmą kartą jį sutikusi, flirtuodama su juo taip pat mėginote ką nors sužinoti apie jo *reputaciją:* klausinėjote bendrų pažįstamų. Reputacija – ką apie jį galvoja kiti, o būdas – koks jis iš tikrųjų yra. Stebėdama jį galutinai suvoksite, koks tai žmogus.

Įsidėmėkite: visa, ką jis be sąžinės graužimo daro kitiems, galiausiai ims be sąžinės graužimo daryti ir jums. Jei jis pasakoja, kad savo buvusią draugę apgaudinėjo, jai melavo, ja manipuliavo, galite būti beveik tikra, kad ir jūsų laukia tas pat. Jei jis nepaiso verslo etikos taisyklių, verta pamąstyti, kad ir su jumis tikriausiai padoriai nesielgs.

Atidžiai klausykitės ir to, ką jis jums sako. Per tarpinius pasimatymus kai kurios moterys taip įsijaučia, kad patenka į rūką, kuris vadinasi „su manimi viskas bus kitaip“. Taip gali atsitikti net ir tada, kai vyras akivaizdžiai parodo, koks yra, koks buvo ir koks liks visą gyvenimą. Turite būti atidi. Kiek kartų teko guosti verkiančią draugę, kuri išsiskyrusi su vaikinu kalbėjo maždaug taip: „Aš privalėjau suvokti, kad jis niekada neįsipareigos. Juk vis sakydavo esąs ne iš tų, kurie veda“. Bent kartą tikriausiai teko girdėti tokią istoriją. Jei nepraleisite pro ausis to, ką vyras apie save kalba, ir vadovaudamasi savo kriterijais stebėsite jo elgesį, bus lengviau nuspręsti, ar verta toliau susitikinėti, ar geriau pasiieškoti kito. Neleiskite vyrui, neatitinkančiam svarbiausių jūsų reikalavimų, tapti „vienintele“ meilės ir draugystės viltimi.

Dženifer tvarkėsi šauniai. Ji turėjo tikslų sąrašą ir tvirtai jo laikėsi. Ieškodama draugo ji ėjo į daugybę pasimatymų ir nesvy-

ruodama mesdavo vyrus dėl priežasčių, kurios jai buvo svarbios. Ji buvo beveik metro ir aštuoniasdešimties centimetrų ūgio ir norėjo, kad vyras nebūtų žemesnis. Griežtai. Ji nerūkė ir nesvarbu, kokiomis nuostabiomis ypatybėmis vaikinas būtų sublizgėjęs: jei tik jis rūkė, iškrisdavo iš žaidimo. Į kitas savybes, pavyzdžiui, amžių, svorį, profesiją, ji žiūrėjo atlaidžiau. Dženifer gerbė savo poreikius, ir kai tik pastebėdavo, kad vyras paneigia pačius svarbiausius, išsyk jo nusikratydavo nepaisydama to, ką jam jautė – kad pernelyg neprisirištų prie „netikusio“ draugužio.

Kai ateidavo laikas skirti tarpinį pasimatymą, Dženifer būdavo tikra, kad su tuo vyru verta bent jau pamėginti. Tačiau du pirmi tarpiniai pasimatymai buvo daugelio nevykusių draugysčių pabaiga. Apie vieną vyrą Dženifer pasakoja: „Jis netgi gyrėsi man nusukdavęs mokesčius ir melavęs apie auditą! Supratau, kad jei džiūgauja meluodamas valdžiai, kada nors džiūgaus ir meluodamas man. Po pasimatymo jam pasakiau: ačiū, man nebeįdomu“.

Tikrindama vyrą per tarpinius pasimatymus neįsijauskite taip stipriai, kad pražiūrėtumėte akivaizdžius jo tikrojo būdo bruožus. Klausykitės, ką jis sako, ir tirkite jo įpročius. Galvokite apie savo reikalavimus ir išdrįskite palikti vyrą, su kuriuo nebūtumėte laiminga.

Ką reikia padaryti prieš tarpinį pasimatymą

Skiriate tarpinį pasimatymą

Darsyk primename: negalite juo pasikliauti. Ir po vertinamojo, ir po tarpinio pasimatymo pati turite pasirūpinti, kad kitas susitikimas būtų romantiškas. Po jūsų sumanyto malonaus pasivaikščiojimo zoologijos sode ir skanių pietų bei aistringo bučinio prie jūsų slenksčio vaikinas dažniausiai nesusipras, ką pasiūlyti kitam kartui. Jis paklaus bičiulių patarimo ir jums labai pasiseks,

jei neteks eiti į ledo ritulio rungtynes. Tiesa, gali įvykti koks neįtikimas stebuklas ir jam kils romantiška idėja. Bet nepasikliaukite vien juo.

Įsidėmėkite: jei jis neišmano romantikos, dar nereiškia, kad jo negalima išauklėti. Ir jei jums teks būti jo mokytoja, nereiškia, jog jis beviltiškas arba kad su juo neverta prasidėti. Jam viskas puikiai seksis, kai tik pasipratins. Bičiulės skųsis, kad nėra gerų vyrų, o jūs džiaugsitės puikiu draugu, nes protingai rinkdamasi sugebėsite rasti ir atpažinti „nešlifuotą deimantą".

Tačiau per tarpinius pasimatymus tą „deimantą" reikės nušlifuoti, o tai – jūsų švelnių rankų darbas. Pamąstykite, kas jums atrodo romantiška. Tą ir siūlykite veikti. Pateikiame galimų tarpinio pasimatymo veiklos rūšių sąrašą. Kas iš jo patraukia? Kas atrodo romantiška? Kas tinka vietovėje, kurioje gyvenate? Išsirinkite vieną pasiūlymą ir pateikite jį vyrui, kai skirsite kitą pasimatymą.

Galimos pasimatymo vietos

- Filmas nestandartiniame ar meniškame kino teatre
- Gamta (jei su juo jaučiatės saugiai)
- Išvyka į netolimą jaukų miestelį ar įdomų miestą
- Saugi miesto dalis, kurioje abu retai lankotės
- Muziejus
- Koncertas
- Prašmatnus restoranas
- Ekskursija
- Parkas, kur galima lesinti paukščius
- Ledainė
- Žaidimų parkas
- Botanikos sodas
- Pasivažinėjimas užmiestyje
- Planetariumas
- Šokių klubas

- Lauko kino teatras
- Spektaklis
- Zoologijos sodas
- Jūrų muziejus
- Valgio gaminimas jūsų ar jo namuose (tik jei jis nori!)
- Vyno ragavimo vakarėlis
- Pasivažinėjimas dviračiais
- Humoro klubas
- Kokia nors turistų lankoma vieta, kur einate, tik kai turite svečių

Sąrašą galima tęsti – čia tik pavyzdžiai. Per tarpinį pasimatymą reikia daryti tai, ko šiaip nedarote, eiti ten, kur paprastai neinate. Nėra jokio kito reikalavimo, tik kad susitikimas būtų kultūringas, malonus, su nuotykiais ar be jų ir kad patiktų jums abiem. Tai lyg gyvenimo druska – galite nugyventi visą gyvenimą ir šito nenuveikti, bet jei nuveiksite, gyvenimas bus turiningesnis. Prieš skirdama savo draugui kitą pasimatymą, peržvelkite šį sąrašą. Ar jūsų mieste yra muziejus, į kurį norėtumėte nueiti? Gal šiuo metu ten atvežta paroda, kurią būtų įdomu pamatyti? Viską išsiaiškinkite, susižinokite smulkmenas, kad galėtumėte tiksliai perteikti savo draugui. Gal netoliese driekiasi gamtos draustinis? Gal rengiamos išvykos pasižiūrėti ten gyvenančių paukščių? Pasiūlykite jam dalyvauti. Sugalvokite net kelis variantus. O kai ateis laikas skirti kitą pasimatymą (tuoj apie tai pakalbėsime daugiau), turėsite kelis apgalvotus romantiškus pasiūlymus.

Kur ir kada prabilti apie kitą pasimatymą

PER PASIMATYMĄ?

Bene geriausia prabilti apie kitą pasimatymą, kol dar esate kartu. Tai ypač tinka draugystės pradžioje. Pabuvote su juo mažumėlę, jis neblogai išlaikė išbandymus, tačiau baiminatės, kad žuvelė neišslystų, taigi nusprendžiate iškart susitarti dėl kito kar-

to. Tai visiškai pagrįsta. Tik žinokite, kad galbūt jis negalės iškart atsakyti. Gal dar nežino savo planų arba nepasiėmė užrašų knygelės. Jeigu sako, kad nėra tikras, nereiškia, kad jis jus atstumia. Tiesiog vėliau susisiekite telefonu ir pabaikite tartis. Bet dažniausiai lengviau susitarti akis į akį.

TELEFONU?

Taip, galite paskambinti ir paskirti kitą pasimatymą. Visai padoru surinkti jo telefono numerį. Mes nustatėme, kad žmonės – ir vyrai, ir moterys – dažnai pernelyg sureikšmina skambučius. Mūsų nuolat klausinėja, ar dera skambinti ir kaip dažnai leistina skambinti. Atsakome: 1) skambinti visai padoru, 2) skambinkite, kada norite. Neatidėliokite, nebijokite jam įkyrėti.

Pagrindinė priežastis, dėl kurios ir vyrai, ir moterys nedrįsta skambinti – jie bijo pasirodyti nekantrūs. Ši baimė neleidžia jiems imtis neišvengiamos rizikos bendraujant su žmonėmis, ir jie lieka vieniši. Arba įklimpsta beprasmiškuose apmąstymuose: „Ar jau pakankamai ilgai laukiu? Praėjo viena diena. O gal dar dieną palaukti? Aišku, taip ir padarysiu. Vienos dienos po susitikimo negana. Turiu ir jam suteikti galimybę paskambinti, jeigu jam patinku. Nereikia pasirodyti nekantriai“. Tai keista ir išgalvota kova su savimi. Tai tik bandymas pasiteisinti, kodėl nepadarote dviejų paprastų dalykų, kad dar kartą pasimatytumėte. Juos galima padaryti bet kada ir visai nepasirodant nekantriai. Na, įsidrąsinsite?

1. Surinkite jo numerį
2. Kalbėkitės

Tik tiek! Įsidėmėkite: vienintelė ir didžiausia priežastis, dėl kurios pasirodytumėte nekantri, yra ta, kad bijote pasirodyti nekantri. Kad skambutis nebūtų jūsų nekantrumo ženklas, turite tik nemanyti, kad skambinate iš nekantrumo. Taip nėra. Priešingai. Jis tikriausiai bus pamalonintas. Jei norite paskirti pasimatymą, tik surinkite jo numerį ir kalbėkite. Išlaisviname jus iš

begalinės baimės, dėl kurios atrodysite nekantri, kai jam paskambinsite, arba dėl kurios viskas žlugs, jei ryšitės veikti. Jūs viską prasimanėte. Neįmanoma paskambinti „per anksti“. Tik padarykite tai ir nesijaudinkite.

Kai jis pakels ragelį, tiesiog pasakykite, ką ir kada siūlote veikti. Šypsokitės kalbėdama su juo – nuo to kitaip skamba balsas, jo maloniau klausytis. Neplepėkite per ilgai, nebent jis būtų didelis šnekuolis. Pataupykite kalbas kitam susitikimui – pasimatymui, kurį paskyrėte.

Romantiškų smulkmenų svarba

Prisiminkite kokią romantišką akimirką. Vaikščiojate su mylimuoju pajūryje saulei leidžiantis. Gulite su juo lovoje, klausotės, kaip jis kvėpuoja, ir stebite ryto saulės spindulio šokį. Kad ir kas tai būtų, toji akimirka tikriausiai pakeri *smulkmenomis*. Kiekviena smulkmenėlė buvo „kaip tik“.

Romantiką kuria smulkmenos, o romantiškos akimirkos užburia, kai visos smulkmenos susilieja į vieną „kaip tik“. Pasivaikščiojimas paplūdimiu tobulas, temperatūra tobula, saulėlydis tobulas, tobulas smėlis tarp kojų pirštų. Arba gulint lovoje: saulė tobula, šviesa krinta tobulai, tobula patalynės klostė... netrūksta jokios smulkmenos ir niekas nekelia rūpesčių, niekas neblaško.

Paskyrus pasimatymą verta apgalvoti ir mažmožius. Pamąstykite, kokių spalvų įausti į susitikimą, kad jis būtų dar smagesnis ir romantiškesnis. Jei iškylausite gamtos draustinyje, įsidėkite sausainių, sūrio ir vyno butelį. Jei traukiate į muziejų, numatykite netoliese kokį restoraną. Vis klauskite savęs, ką padaryti, kad būtų dar smagiau, dar nepaprasčiau, dar labiau įsimintų. O susitikusi su draugu nustebinkite jį tomis žavingomis smulkmenomis.

Geismų laisvė ir jos ribos

Per tarpinius pasimatymus turite valdyti geismų proveržius. Kaip jau aiškinome, reikia tinkamai seikėti pergales ir bausmes.

Moterys dažnai teigia, kad dar prieš pasimatymą verta nuspręsti, kiek laisvės bus suteikta geismams. Marsė pasakojo: „Aš nusprendžiu, kad viskas turi vykti lėtai, bet vos pabučiavusi vaikiną taip apkvaistu, jog kyla pagunda daugiau nebesivaldyti“. Ji pastebėjo, kad iš anksto apibrėžus geismų laisvės ribas labiau sekdavosi tvarkyti santykius taip, kaip reikalavo jos rimti ketinimai. „Žinau, kad esu linkusi atsiduoti per greitai, dar neišsiaiškinusi, ar su vaikinu galėčiau ilgai draugauti, – sako ji. – Kai man buvo dvidešimt, gerai buvo ir taip, bet dabar esu labiau subrendusi ir negaliu švaistyti laiko su vyriškiu, kuris mane greitai mes“.

Jei nusprendėte iš anksto apibrėžti geismų laisvės ribas, pasakykite apie tai bičiulei ir pažadėkite, kad tų ribų neperžengsite. Pažadai kitiems žmonėms tesimi daug stropiau nei pažadai sau. Kai Marsė pažada savo draugei Dženet, kad sau ir vaikinui leis tik „pirmojo lygmens“ geismų laisvę, per pasimatymą ji žino, kad sulaužiusi pažadą nedrįs pažiūrėti bičiulei į akis. Nes pažadėjusi tik sau gali lengvai pamanyti: „Kas gi sužinos?“ ir leisti daug daugiau, nei reikia jai pačiai. Jei pažadėsite kitam žmogui, pažadas neišnyks ir per pasimatymą išlaikysite nustatytas ribas.

Dabar esate pasirengusi eiti į tarpinį pasimatymą. Suprantate, ką tai reiškia, kaip viskas vyks ir ką reikės daryti. Prisiminėte, kokių rezultatų norite, ir apibrėžėte ribas. Gal truputį jaudinatės, bet nusiraminkite. Turite pagalbininkų, kurie išves jus iš aklavietės per tarpinius pasimatymus ir vėliau.

Pirmyn!

VIENUOLIKTAS SKYRIUS

Kaip sužavėti vyrą per tarpinį pasimatymą



Pasimatymui pasirengėte, radote šaunią vietą, dėl visko susitarėte. Susitinkate su savo draugu arba jis pas jus užsuka. Pamatote vienas kitą, pasižiūrite į akis... ir jūs jau kartu!

Labai gerai, jei vaikinas jums patinka, su juo smagu ir jūs jį traukiate. Tačiau to nepakanka. Kad draugystė gyvuotų, reikia romantikos. O vaikinui romantika reiškia gundymą. Nusiteikite išmokti gundyti vyrą.

Nuspręskite, ar norite veikti greitai

Esama konkrečių veiksmų, kurių galite imtis norėdama gundyti veiksmingiau ir kartu nepasirodyti ištvirkusi ar pigi. Ką darysite ir ar labai skubėsite, priklausys tik nuo to, ar greitai pati trokštate būti sugundyta.

Kai Marija ėmė draugauti su Deividu, jis jai labai patiko, bet kai kas ir kėlė nerimą. Mat jiedu gyveno tame pačiame keturių butų name ir jei santykiai būtų nuvylę, būtų daręsi nejauku kaskart jį pamačius. Tačiau jis ją traukė ir atrodė, kad draugystė visai įmanoma. Ji nepraleisdavo progos jį užkalbinti, o kai nusipirko naują komodą, kurią reikėjo užnešti į jos butą, pasinaudojo „pagalbos prašymu" kaip įžanga ir pasibeldė į jo duris. Jis padėjo užnešti komodą, o ji pasiūlė pasilikti išgerti alaus, „kad galėtų atsidėkoti". Truputį paplepėjus, ji garsiai pamąstė, ar jis nebūtų prieš su ja papietauti. Jis sutiko, ir santykiai buvo užmegzti.

Vakarui baigiantis Deividas Marijai ėmė dar labiau patikti,

tačiau ji nepamiršo, kad jei per greitai ir per veržliai vilios vyrą, kurio dar gerai nepažįsta, jų namas virs nesusipratimų židiniu. Todėl nusprendė veiksmus, kurių tuojau ir jus pamokysime, atlikti lėčiau ir taupiau. Ji nutarė leisti jam suprasti, kad juo domisi ir galėtų būti jo sugundyta, tačiau kartu aiškiai parodyti, kad nėra „lengvai pasiekiama".

Kita moteris, Dona, norėjo suvilioti Larį daug greičiau. Jie abu įsikūrė tame pačiame viešbutyje atvykę verslo reikalais į Hiustoną. Jis atvažiavo iš Taksono. Ji gyveno Čikagoje. Dona visai neketino su Lariu draugauti, tik troško vienos nakties nuotykio. Tad nusprendė pasitelkti pačias išraiškingiausias mūsų siūlomas priemones.

Kaip veržliai naudositės šiomis priemonėmis priklauso nuo to, ar labai skubate. Tai lyg bendravimo prieskoniai – jų nereikia per daug, nebent geidžiate mylėtis šią pat akimirką. Bendravimas su vyru – kaip maistas: juo daugiau prieskonių, juo aštresnis.

Paprasti vyrų gundymo būdai

Įsidėmėkite: kad ir kokia tiesmuka būtumėte, kai kurie vyrai vis tiek pernelyg drovėsis žengti pirmąjį žingsnį. Tokie vaikinai tikriausiai yra nusvilę susitikinėjimo „karjeros" pradžioje. Daugeliui vyrų yra atsitikę, kad moteris siuntė „aiškius signalus", kurie nepasitvirtino. Tai pasitaiko ypač paauglystėje ir, deja, nemažai vyrų taip ir neatsigauna patyrę smūgį. Mūsų paskaitų dalyvis Stenlis pasakojo, kad paauglystėje draugavo su mergina, kuri su juo flirtavo, eidavo į pasimatymus ir netgi pabučiuodavo atsisveikindama. Tačiau kai jis panoro pabučiuoti ją aistringiau, ji įsiuto ir ėmė šaukti: „Kodėl vyrams vis atrodo, kad aš noriu su jais prasidėti?!" Kitas vyriškis pažinojo merginą, kuri sykį visą vakarą pragulėjo ant jo sofos, padėjusi galvą jam ant kelių, pasakodama savo geidulingas fantazijas, o paskui įtūžo, kai jis pabandė ją pabučiuoti.

Tereikia keleto tokių įvykių, kad vaikinas nebesugebėtų teisingai suprasti moters signalų – o beveik visiems vyrams tai yra nutikę bent vieną, bet dažniausiai daugiau kartų. Todėl teks pasistengti labiau ir veikti išraiškingiau, nei atrodo, kad reiktų. Tik taip pasieksite savo įtarų, kiautu apsišarvavusį draugą.

Jei esate tokia moteris, kuri neflirtuoja ir vyrų negundo, galite atsikvėpti. Vienas iš pasimatymo privalumų yra tas, kad leidžiate laiką su vyru, kuris jūsų nepažįsta. Vyras, kuris jūsų nepažįsta, nežino, kad veik neflirtuojate ir nesielgiate gundomai. Jūsų veiksmai – pačiai sau tokie neįprasti – jam neatrodys stebėtini. Jis pamanys: „Ak, štai kokia ji!" Jam tikriausiai netgi patiks.

Taigi pirmyn, išbandykite šiuos gundymo būdus. Galbūt jie pasirodys keisti, bet pasikliaukite mumis: jam jie patiks.

Būkite pasiekiama

Kartojame dar kartą – turite būti pasiekiama. Jei nesuteikiate vyrui progos laimėti, jūsų santykiai eis velniop. Ir dar sykį primename (sakome primygtinai, kad suvoktumėte): būti pasiekiamai nereiškia pralaimėti vyrui ar leisti jam išlošti visas judviejų varžybėles. Tai reiškia leisti vyrui laimėti jūsų širdį, palankumą, pasigėrėjimą. Jei vyras negali laimėti jūsų širdies, palankumo ir pasigėrėjimo, draugystė pasmerkta žlugti net neprasidėjusi. Taigi gundydama vyrą būkite pasiekiama.

Neskatinkite jo be priežasties

Kuo labiau vyrą skatinsite, tikriausiai tuo labiau jam patiksite. Bet įsidėmėkite: pergalė vaikinui turi ir *atrodyti* pergalė, o ne koks nuolaidžiavimas. Jei vyrą apdovanosite nuolat ir be reikalo, gresia pavojus sulaukti priešingų padarinių. Jei jis nejus, kad stengiasi norėdamas laimėti (nes viską ir taip gauna), tai negalės ir didžiuotis pergale. Šitaip negerai.

Turite išlaikyti vidurį: kad nebūtumėte nei per sunkiai, nei per lengvai laimima. Jei būsite pasiekiama per lengvai, jis nesi-

jaus nepaprastas. Jam dingosis, kad pasiduotumėte bet kuriam. Jei būsite pernelyg išdidi, rizikuosite jam pasirodyti arba iš viso nepasiekiama, arba neverta tiekos pastangų. Nei viena, nei kita netinka.

Apdovanoti vyrą reikia tada, kai jis ką nors suteikia – dažniausiai kokį jausmą. Tiesiog nepamirškite įpročio mėgautis maloniais jausmais, kuriuos jis jums žadina, ir kalbėkite apie juos. Pasakykite, kas iš jo ar jo elgesio jus žavi ir kodėl jums tai svarbu. „Man patinka tavo apranga. Man taip gera būti su stilingu vyru“, „Ačiū, kad mane čia atsivedei“, „Tu toks išradingas (pritrenkiąs)“, „Tu toks romantiškas“, „Tavo akys labai vylingos“. Kai apdovanojate jį už tai, ką iš jo gaunate, jis pasijunta tikras laimėtojas ir dėl to ima dar labiau jumis žavėtis. Juk jūs, šiaip ar taip, moteris, kurią įmanoma laimėti. Vyrai nedažnai tokių sutinka ir jiems atrodysite retas lobis – nes tikrai tokia būsite.

Kalbėkite gundomais žodžiais

Vieni žodžiai jausmingesni, kiti – ne tokie jausmingi. Žodžiai „šlapimas“, „užstatas“, „kontrolierius“ nėra tokie jausmingi, kaip „vylingas“, „patrauklus“, „aistringas“. Kad pasimatymas virstų vilione, pasistenkite kuo dažniau vartoti romantiškus žodžius, bet nepersistengti. Kitaip sakant, vartoti juos dažniau nei įprastai, bet kartu leisti pokalbiui tekėti laisvai.

Štai romantiškų žodžių ir jų derinių sąrašas. Pratęskite jį savo sumanytais.

Vylingas
Patrauklus
Pakvaišęs dėl...
Romantika
Liepsningas
Trokštamas
Svajingas

Geismingas
Aistringas
Jausti visu kūnu
Neprilygstamas
Egzotiškas
Erotiškas
Stebuklingas
Nepaprastas
Vienudu savo pasaulėlyje

Dėmesio! Gal nutuokiate, kad esama žodžio, kuris gundo moteris, bet atstumia vyrus. Tas žodis – „meilė“. „Meilė“, kaip „įsimylėti“, „įsimylėti, susituokti ir per amžių amžius būti vienas kitam ištikimiems“ – jei taip kalbėtų vyras, tikriausiai apsuktų jums galvą, tačiau jūs taip kalbėdama jo *nesugundysite*. Apie meilę pakalbėsite vėliau. Toliau skyriuje dar pamokysime, kaip įtraukti šį žodį į judviejų žodyną.

„Per ilgai“ žiūrėkite jam į akis

Kaip jau sakėme flirto skyriuje, „per ilgai“ žiūrėdama vyrui į akis sukuriate intymią aplinką ir pranešate vyrui apie savo romantišką susidomėjimą juo. Bent retkarčiais kalbėdamasi susitikite su juo akimis. Tačiau tai ne spoksojimo varžybos. Įsidėmėkite: griežtas, ilgas žvilgsnis dažniau suprantamas kaip agresyvus nei kaip gundantis. Bet net jei esate įpratusi bendraudama niekada nežiūrėti vyrui į akis, turėtumėte pabandyti nors retkarčiais žvilgtelėti. Taip jam parodysite, kad nebijote, o jei žiūrėsite atsipalaidavusi, – dar ir tai, kad norite būti atvira ir nuoširdi.

Jei pageidaujate vilioti sparčiau, „per ilgai“ išlaikykite žvilgsnį. Nors kartą per pasimatymą užmegzkite akių ryšį ir nepaleiskite žvilgsnio kokią sekundę ilgiau, nei norisi, o tada nukreipkite žvilgsnį į kitą veido dalį. Tai labai paslaptinga ir romantiška. Tai subtilus būdas priversti jį atverti savo „asmeninę erdvę“, paren-

giantis jį artimesniam sąlyčiui vėliau. Tai tiesmuka jūsų romantiškų paskatų apraiška, tačiau ji tetrunka tiek, kad vyras nespėja pasijusti nejaukiai.

Nužvelkite jo kūną

Palaukite, palaukite! Prieš įsispitrėdama į jį kaip į kokį raumenų kalną per *Chippendale* grupės pasirodymą suvokite, kad nužvelgti vyrą ir neatrodyti pigiai – delikatus menas. Viena vertus, jei labai akivaizdžiai žiūrėsite į jo kūną, vyras pamanys, kad esate lengvai prisiviliojama. Kita vertus, jei visai į jį nežiūrėsite, vyras įtars, kad nėra jums kūniškai patrauklus. Šią dilemą spręskite greitosiomis nužvelgdama jo kūną. Pažvelkite jam į akis, o tada greitai, per vieną dvi sekundes, perbėkite akimis visą jo kūną. Ir vėl žiūrėkite į akis. Taip padarykite kartą ar du per pokalbį ir jis supras, ką turite galvoje.

Atsitiktinai jį palieskite

Vyrai pastebi moteris, kurios juos liečia. Moteris, kuri kalbėdama paliečia vyro plaštaką arba ranką, kai nori ką pabrėžti, gundo daug labiau nei tokia, kuri religingai laikosi savo teritorijos ir elgiasi taip, lyg prisilietimas peržengtų kokią be galo svarbią ribą. Jei atsitiktinai, atsargiai paliesite vyrą, vėliau ir intymesni prisilietimai jam atrodys natūralūs. Jis įpras prie jūsų artumo ir pradės įsivaizduoti, koks džiaugsmas jo laukia, jei jus laimės.

Tokie prisilietimai greiti, švelnūs ir trunka tiek, kad jis nespėja pasijusti nejaukiai. Palieskite (ar net suspauskite) jo ranką, kai kalbėdama norite ką nors pabrėžti, ar palieskite nugarą eidama su juo prie stalelio restorane.

Kartais moterys sutrinka ir pamato, kad nebemoka šio paprasto veiksmo. Jis lengvas: kai gestikuliuojate kalbėdama, jūsų ranka kartais nutolsta nuo kūno. Štai tada ir ištieskite ją dar toliau, kad galėtumėte jį paliesti.

Palieskite jo plaštaką

Tai stipresnis, veržlesnis veiksmas. Tiesiog akimirkai padėkite delną ant jo plaštakos, kai norite ką nors pabrėžti kalbėdama, palaikykite ją sekundę per ilgai, pažiūrėkite jam į akis ir patraukite ranką.

Mirktelėkite jam

Mirktelėjimas sukuria intymią aplinką tarp jūsų ir kito žmogaus. Mirktelėdama vyrui moteris užmezga ypatingą ryšį, sukuria akimirksnio pasaulėlį, kuriam priklauso tik ji ir jos švelnumo objektas. Mirktelėdama vyrui parodote, kad jis nepaprastas. Mirktelėkite greitai, juk ne garažo duris nuleidinėjate. Ir šypsokitės – čia nieko ypatingo, tik mirktelėjimas.

Šnabždėkite jam

Šnabždesys galingas dėl daugelio priežasčių. Pirma, šnabždėdama reikalaujate daugiau dėmesio. Jei nebus dėmesingas, jis jūsų neišgirs. Antra, šnabždėdama sukuriate tik judviejų pasaulėlį. Trečia, šnabždėdama turite pasislinkti arčiau jo ir jis turi pasislinkti, kad išgirstų, ką šnabždate. Jei pasilenkiate per stalą jam pakuždėti, jūsų burna pavojingai priartėja prie jo ausies (nė neminint sustiprėjusios pagundos, jei dėvite palaidinę su gilia iškirpte). Tai intymu, bet kartu paprasta ir jums, ir jam. Neatrodo neįprasta ar keista. Dėl viso to jam vėliau nebus sunku romantiškai apie jus suktis arba suvokti romantišką jūsų elgesį.

Veikite visu kūnu

Jei stovėsite, sėdėsite, vaikščiosite ir judėsite taip, lyg būtumėte kerinti ir pakerėta, labai paveikiai išreikšite žvalumą ir gyvybingumą, kurie taip traukia vyrus. Vis klauskite savęs: „Kaip aš sėdėčiau, jei būčiau be galo gyvenimo įaudrinta, kerinti ir pakerėta?" Taip ir judėkite.

Užduokite jausmingus klausimus ir palaikykite gundomus pokalbius

Kai gundote vyrą, siekiate, kad jis apie jus galvotų romantiškai ir geismingai ir kad elgtųsi tų minčių skatinamas. Pernelyg tiesmuka būti tikriausiai nenorite – galite jį atbaidyti, pasirodyti labai jau „pigi“ arba jis gali skausmingai jus atstumti. Turite kaip nors gudriau, atsargiau priversti jį mąstyti tą pat, ką ir jūs.

To, ko jus pamokysime, nebūtinai prireiks kiekvieną kartą. Jausmingi klausimai ir gundomi pokalbiai nereikalingi, kai vyras taip įkaitęs, kad griūtų su jumis į lovą vos piršteliu pamojus. Bet vis dėlto moterys nėra be perstojo lepinamos galimybių patenkinti savo geismus, kaip vyrai dažnai įsivaizduoja. Žinome, kad kartais būnate su vaikinu ir nenumanote, ar jis jūsų geidžia, ar ne. Žinome, kad kartais vaikinus tenka gundyti. Tokiais atvejais pasitelkite slaptą ginklą – jausmingus klausimus ir gundomus pokalbius, – kad pakreiptumėte jo mintis reikiama linkme. Šios priemonės ypač praverčia drovioms moterims, nes klausimus ir posakius galima įsiminti, pasipratinti juos garsiai sakyti ir atėjus tinkamam metui iškalbingai vilioti tampa lengviau.

APIE GUNDOMUS POKALBIUS

Ar kada teko klausytis šlykščių pasakojimų? Sakysime, draugė perteikė savo negalavimo, sukėlusio vėmimą, pojūčius: smulkiai, su visomis detalėmis, po žingsnelį, nepraleisdama jokio niuanso. Ar pamenate, koks buvo tokio pasakojimo poveikis? Ar nepasijutote, tarsi jus taip pat pykintų?

O ar nesinorėjo pertraukti pasakojimo apie baisią nelaimę, nes klausydama ėmėte jausti nelaimės dalyvių išgyventą siaubą? Tikriausiai esate taip įsijautusi. Principas paprastas: klausytojai išgyvena pasakotojo perteikiamą jausmą. Štai kodėl pykina, kai draugė apibūdina savo ligą, ir nupurto šiurpas, kai kas nors pasakoja apie nelaimę arba kruviną autoavariją.

Norėdama sugundyti vyrą, kuris dar nėra įkaitęs taip, kad ne-

pajėgtų atsispirti geismui, irgi pasinaudokite šiuo principu, tik atvirkščiai. Apibūdinkite jam jausmus, kuriuos norite pažadinti – romantiką, potraukį, riziką, susijaudinimą, geismą – tirštomis, ugningomis spalvomis. Klausimai ir jį turi priversti reikšti tokius pačius jausmus. Pasakojantis ir dalijantis šiais jausmais, jis ims juos išgyventi.

Paprasta taisyklė: kai kas nors jums pasakoja, turite įsivaizduoti, kad suprastumėte, apie ką tas žmogus kalba. Jei asmuo apibūdins savo naują automobilį pasakydamas, kad tai raudonas mikroautobusas, būtinai jį įsivaizduosite. Net jei lieps neįsivaizduoti, vis tiek įsivaizduosite, kad žinotumėte, apie ką liepiama negalvoti.

Tas pat vyksta ir tada, kai pasakojate vyrui apie jausmus arba kai jis pasakoja jums. Norite to ar ne, jis išgyvens tą jausmą, kad suprastų, apie ką kalbate. Ar stipriai išgyvens, priklausys nuo to, ar vaizdingai pasakosite. Dabar smulkiai paaiškinsime, kaip tai padaryti.

APIE JAUSMINGUS KLAUSIMUS

Gundomo pokalbio pradžia – jausmingi klausimai. Teisingai užduoti, jie bene greičiausias būdas pasiekti tikslą – priversti jį romantiškai galvoti apie jus. Tai ne tik „pokalbio palaikymas“. Taip užmezgate trokštamą ryšį.

Jausmingi klausimai paprastai susideda iš trijų dalių:

1. Pasiaiškinimo
2. Perteikimo
3. Klausimo

Nors tai galioja ne visada ir nebūtina šias dalis sieti tokia tvarka, tačiau laikydamasi jos nesunkiai sukursite jausmingus klausimus ir imsite gundomai kalbėtis su draugu.

Pasiaiškinimas – trumpai paaiškinkite, kodėl sumanėte užduoti tokį klausimą. Pavyzdžiui: „Mudvi su drauge neseniai apie tai šnekėjomės ir man įdomu, ką tu manai apie...“ arba „Vakarykštė

televizijos laida man sukėlė minčių apie patrauklumą...", arba „Pastaruoju metu man ypač smagu klausinėti žmonių apie romantiką..."

Antra dalis – *perteikimas*. Prieš užduodama jausmingą klausimą trumpai perteikite jausmą, kurį norite jam sužadinti. Pavyzdžiui: „Buvo taip romantiška, jie nepaprastai traukė vienas kitą, viskas aplink tarytum įsielektrino, staiga juos apėmė nevaldoma aistra ir jie pirmą kartą pasibučiavo" arba „Tavo širdis atsivėrė ir pajutai, kaip užvaldo aistra tai nepaprastai moteriai".

Trečioji dalis – pats *klausimas*. Pavyzdžiui: „Koks buvo tavo pirmas bučinys?" arba „Ką romantiškiausio esi gyvenime patyręs?" Dabar viską sudėkite ir išeis:

- „Žinai, vakar per televiziją mačiau filmą apie du paauglius, kurie pamilo vienas kitą ir pirmą kartą bučiavosi. Taip jaudina, kai matai, kaip jie traukia vienas kitą, viskas aplink tarytum įsielektrina, staiga juos apima nevaldoma aistra ir jie pirmą kartą pasibučiuoja. Aš pamaniau... Man smalsu, koks buvo tavo pirmas bučinys?"
- „Ar pameni, kaip pirmą kartą įsimylėjai? Atsimeni, viskas buvo taip nauja, nepatirta, taip nuostabu? Pirmą kartą supratai, kad kažkas geidžia tavęs, tavęs viso, tokio, koks esi. Ar galima tavęs paklausti, kaip tada buvo?"
- „Mano bičiulis Jonas pasakojo, kaip nuėjo į patį aistringiausią, patį karščiausią pasimatymą savo gyvenime. Buvo nuostabu. Įsivaizduok: tu su moterimi, kuri tau labai patinka, ji labai graži. Jūs sėdit pasakiškame lauko restorane, žiūrite į ežerą. Girdi, kaip šiugžda jos drabužiai, kai ji juda. Ji maloniai kvepia, jos kvapas taip arti, kad beveik jauti jos skonį. Nė valgyti nesinori, tik sėdėti ir kvėpuoti tuo nepaprastu jos odos aromatu. Na, jis taip pasakojo. Pasimatymas toks nuostabus: leidžiasi saulė, kyla mėnuo, sužiba žvaigždės, o judu tokie artimi. Ir tu ją palieti su tokia aistra,

tokiu geismu, supranti? O kokia buvo aistringiausia tavo gyvenimo akimirka?"

- „Mudvi su drauge susiginčijome ir man įdomu, ką tu manai. Ar tiki meile iš pirmo žvilgsnio? Ar tau yra buvę, kad pamatei moterį, kažkas lyg trakštelėjo ir, nors susitikote pirmą kartą, atrodė, kad visada ją pažinojai? O gal potraukį pradedi jausti pamažu? Ar taip yra nutikę?"
- „Ar tiki likimu? Kad kai kurie susitikimai, kai kurios pažintys nulemtos iš anksto? Esu tikra, kad patyrei tą išankstinio žinojimo ir bendrumo jausmą, kuris apima, kai pirmą kartą sutinki tam tikrą žmogų. Ar tau yra taip nutikę?"
- „Robertas, mano bičiulis, įsimylėjo. Taip smagu į jį žiūrėti. Jis man pasakojo, kaip sutiko tą moterį ir pasijuto taip, lyg būtų pažinojęs ją visą gyvenimą. Įspūdis, lyg vienas kitam sakytų: „Ak, čia tu!", nors jie ką tik susipažino. Ar esi kada sutikęs moterį ir pasijutęs taip, lyg visada ją būtum pažinojęs?"
- „Pamaniau, kad būtų labai smagu išvažiuoti atostogų, ir ėmiau visų klausinėti, ką gero jie yra nuveikę. Taip puiku klausytis apie idealias atostogas! Apie kokias atostogas tu svajoji?"
- „Žinai, įdomu, kad skirtingi žmonės pasijunta nepaprasti skirtingomis aplinkybėmis. Tai yra kiekvienas turi savo būdą pasijusti nepaprastai: be galo mylimas, be galo artimas. Aš čia smalsauju: kaip tu supranti, kada labai patinki moteriai?"

Jei jums šie klausimai atrodo pernelyg asmeniški, klauskite apie *vyrus*, ne apie jį patį (kaip darėte flirtuodama). Jis vis tiek atsakys taip pat. Pavyzdžiui, užuot klaususi „Kaip tu supranti, kada labai patinki moteriai?", paklauskite „Kaip vyrai supranta, kada labai patinka moterims?" Bet kuriuo atveju atsakymas bus tas pats.

Moterys dažnai mano, kad užduoti tokį klausimą reikia „tinkamos" nuotaikos. Sudėtinga, nes tokiems klausimams tinkama

nuotaika sukuriama būtent tokiais klausimais. Užduodama šiokios rūšies klausimus kurstote jausmingą nuotaiką, prie kurios dera gundomi pašnekesiai. Turite tiesiog ryžtis ir pradėti klausinėti.

Ir dar – ypač jei esate drovi ir beveik nežinote, apie ką su vyrais kalbėtis – nesibaiminkite išmokti šiuos klausimus mintinai, tiesiog pažodžiui, kaip jie užrašyti. Labai skiriasi mūsų užrašytas klausimas apie pirmąjį bučinį ir paprasčiausias „Ei, tai koks buvo tavo pirmas bučinys?“, be jokio pasiaiškinimo ar perteikimo.

Be to, neapšaudykite vyro visais klausimais iškart. Skambės dirbtinai. Juk nesate tardytoja. Elkitės subtiliai, pateikite šiuos klausimus tikslingai ir darysitės vis sumanesnė viliūgė.

PARENKITE ATSAKYMUS Į ŠIUOS JAUSMINGUS KLAUSIMUS

Kai užduosite jausmingų klausimų, jūsų draugas ne tik į juos atsakys, bet tikriausiai ir jūsų to paties paklaus. Tai ir yra gundomas pokalbis – kai vyras ir moteris klausinėja jausmingų, gundomų dalykų ir abu atsakinėja. Taigi jūs paklausite, jis atsakys, o tada: „O tau kaip? Koks buvo *tavo* nuostabiausias bučinys?“

Dažna klaida tokiais atvejais – tiesiog papasakoti apie romantiškiausius išgyvenimus taip, kaip ir buvo. Tai nėra blogai, tik vargu ar naudinga gundant. Jei norite jį suvilioti, turite papasakoti savo jausmingą išgyvenimą arba tikros romantikos akimirką atsižvelgdama į jį. Štai dar viena proga išreikšti savo jausmus jam, o jis dar rimčiau susimąstys apie artimus ryšius su jumis.

Elkitės taip. Pavyzdžiui, paklausėte draugo: „Koks jausmas, kai esi kam nors nepaprastai brangus?“ Jis atsako ir baigdamas priduria: „Štai taip. O kaip tu jautiesi, kai esi kam nors labai brangi?“ Vadovaukitės šiais nurodymais ir būsite neįkainojama.

Atsakykite antruoju asmeniu. Tam pasitelkite frazę „Juk žinai, kaip būna, kai tu...“ Pavyzdžiui, atsakykite: „Gera jaustis kam nors labai reikalingai. Žinai, kaip būna, kai kas nors tave myli tokį, koks esi? Tu toks svarbus, toks puikus...“ Šiokius jausmus

geriausiai apibūdinti esamuoju laiku. Taip jam lengviau *dabar* juos išgyventi, o ne tik prisiminti, kaip kažkada buvo. Sakykite: „Tuomet esi ramus ir leidi skleistis jausmams...", o ne „Tuomet galėjai būti ramus ir leisti skleistis jausmams..." Visaip gerai, bet esamuoju laiku paveikiau, taigi vartokite jį.

Perteikite jausmą, kurį jam norite pažadinti. Dabar antruoju asmeniu apibūdinkite jausmus, kuriuos norite jam sukelti. Pavyzdžiui, aiškinkite: „Jautiesi, lyg ištirptum kitame žmoguje, ir taip gera. Judu tokie artimi, apima tokia aistra, regisi, kad metų metus vienas kitą pažįstat. Man tokios akimirkos pačios aistringiausios".

Kalbėkite apibendrintai. Jei pasakojate tikrą prisiminimą, nekalbėkite apie vyrą, su kuriuo buvote, ir kaip dėl jo ėjote iš proto. Antraip atstumsite savo dabartinį draugą. Sakykite: „Vakaras buvo nepakartojamas. Įsivaizduok: vaikščioji po žvaigždėm, oras nei per karštas, nei per šaltas, gėlės kvepia... Vėliau – geras vynas žvakių šviesoje... Viskas tiesiog tobula, supranti? Ir tokie bučiniai! Žinai, kai lūpomis palieti savo mylimojo lūpas ir niekaip nenori liautis..." Nesakykite: „Buvau su Džoniu. Ak, koks vyras! Jis buvo toks nuostabus – jo kūnas buvo fantastiškas, ir jis vežiodavo mane ant savo *Harley*. Su juo vieninteliu patirdavau po kelis orgazmus!" Šitaip sunaikinsite dabartinę pagundą. Kalbėkite apibendrintai, kad draugas pasijustų jūsų potyrių bendrininkas.

JAUSMINGUS KLAUSIMUS PAVERSKITE GUNDOMAIS POKALBIAIS

Jei trokštate, kad jis pasijustų aistringai jūsų traukiamas ir keistai pakerėtas, turėsite palaikyti pokalbius aistringomis ir kerinčiomis temomis. Jausmingus klausimus galima paversti gundomais pokalbiais – atsakant jam, kai jis smalsauja apie jus, ir užduodant pokalbį pratęsiančius klausimus. Pavyzdžiui, jei vyro pasiteira-

vote: „Koks buvo aistringiausias tavo gyvenimo bučinys?", jis galbūt atsakys: „Su viena tokia mergina mokykloje". Neleiskite jam čia sustoti! Nors atsakymą ir gavote, dėl dviejų priežasčių reikia, kad jis jį išplėstų. Pirma, reikia, kad jis papasakotų apie romantišką išgyvenimą, prisimintų, kaip tada jautėsi, ir imtų tą patį jausti dabar, šalia jūsų. Atgaivinęs prisiminimą jis trumpai grįš į praeitį ir tarsi iš naujo viską patirs. Antra, jums reikia žinių, kurios būtų naudingos, jei nuspręstumėte ir toliau jį gundyti. Jei jis nori prisipažinti, kas anksčiau jį jaudino, jūs, aišku, pageidausite išgirsti! Šitie klausimai padės pratęsti gundomą pokalbį:

„Oho. Ir kas tave tada labiausiai jaudino?"

„Įspūdinga. Papasakok dar kelias smulkmenas".

„Žavu. Papasakok daugiau apie (ką nors iš jo prisiminimo)".

„Ir kaip tu jauteisi?"

„Neįtikima. Ar vėliau taip dar yra buvę?"

TRYS PAMOKOS PASIRENGTI KALBĖTI PER PASIMATYMĄ

Susitikusi su vyru galite pradėti jaudintis. Palengvinsite sau užduotį, jei viskam, kam įmanoma, pasirengsite iš anksto. Todėl patariame prieš pasimatymą jausmingus klausimus ir atsakymus į juos pasirepetuoti *garsiai*. Žinoma, atrodo kvailai, bet labai padeda atėjus reikiamam metui palaikyti gundomą pokalbį. Pratindamasi iš anksto priprasite gundomai kalbėti, nurimsite ir imsite sklandžiau šnekėti. Po šių trijų pamokų jūsų jausmingi klausimai ištirpdys bet kurį vyrą.

Pirma, anksčiau pateiktus klausimus skaitykite garsiai, kol nors keletą išmoksite mintinai. Antra, įsivaizduokite jo atsakymus. Tada garsiai kartokite pokalbį pratęsiančius klausimus. Trečia, pamėginkite balsiai atsakyti į savo pačios jausmingus klausimus, jei jis pasiteirautų jūsų. Jei garsiai pasirepetuosite, pamatysite – per pasimatymą būsite daug iškalbingesnė.

Įsidėmėkite: ne visiems pasimatymams prireikia ilgų gundomų pokalbių. Jei jis jau dega geismu ir manote, kad ryšis pirma-

jam bučiniui (ir jei pati tam pasiryšite!), jausmingi klausimai ir gundomi pokalbiai gali viską tik sugadinti. Bet jeigu dėl kokių nors priežasčių reikia sustiprinti žavesio kerus, jie padės.

Būkite smagi

„Būkite smagi", kaip ir „gražiai elkitės", yra nurodymas, kurį žmonės duoda nė nepaaiškinę, kaip jį įvykdyti. Mes patariame per tarpinius pasimatymus nepamiršti, kad vienas iš jų tikslų yra smagiai praleisti laiką, ir, jei tik susiklostys palankios sąlygos, linksminkitės į valias. Prieš pasimatymą įsidėmėkite visus šiuos nurodymus, bet vėliau leiskite sau atsipalaiduoti ir kartkartėmis viską pamiršti. Jei išmokote, jūsų smegenys neleis jums atsipalaiduoti per daug. Nebūkite stropuolė. Verta ieškoti progų pasilinksminti ir jomis naudotis. Viskas kartu padės sukelti trokštamą pagundą.

Kai Liza ėjo trečiąsyk pasimatyti su Adamu, ji buvo nutarusi stiprinti santykius. Jis išlaikė daugelį išbandymų ir atrodė tinkamas rimtai draugystei. Nors ir nebuvo geriausias pasaulyje flirtuotojas, Liza išmoko nekreipti dėmesio į jo retas kvailystes ir džiaugėsi, nes vis geriau pažino nuostabų, šiltą, sumanų ir linksmą žmogų – Adamą. Po keleto pasimatymų ji nusprendė, kad reikia daugiau romantikos. Per pirmuosius susitikimus ji žiūrėdavo jam į akis, dabar ėmėsi paveikesnio gundymo ir pradėjo „per ilgai" į jas užsižiūrėti tikėdamasi, kad žvilgsnis labai jausmingas. Liza pasidarė dar labiau „pasiekiama" nei anksčiau, atvirai juo gėrėjosi ir aiškiai sakydavo, kuo jai svarbios jo gerosios savybės. Ji vartojo daugiau gundomų žodžių, išdrįso užmegzti gundomus pokalbius klausinėdama apie pirmąjį bučinį, romantiškiausią akimirką ir netgi – apimta svaigulio – apie egzotiškiausią meilužę gyvenime. Liza kartą ar du per pasimatymą nužvelgė jo kūną žinodama, kad jis pastebi tą žvilgsnį. Ji atsitiktinai jį lietė ir spustelėjo jam ranką juokdamasi iš jo išdaigos. Ji mirktelėjo jam ir pasilenkė per stalą pašnabždėti jam į ausį (tą akimirką jis visas virpėjo ir ji galėjo spręsti, kad vos valdosi jos nepabučia-

vęs). Per pasimatymą ji veikė visu kūnu: sėdėjo, stovėjo, judėjo kaip stipri, žvali, kerinti ir pakerėta moteris. Be to, leido sau ir pasilinksminti bei neapsisunkino pernelyg rimtai žiūrėdama į pasimatymą.

Jai taip elgiantis, Adamas irgi įkaito. Ėmė dažniau ją liesti, žiūrėti į akis ir netgi keletą sekundžių palaikydavo jos ranką. Pasimatymui baigiantis jis ėmė ją bučiuoti ir Liza galėjo leisti jam tiek, kiek pati norėjo.

Po pasimatymo

Nuspręskite, kad pasisekė kuo puikiausiai

Suzana nueina į pasimatymą, o paskui nesijaučia vyrui patikusi arba mano, kad su juo greičiausiai nieko nebus, todėl labai graužiasi. „Kodėl aš niekam nepatinku? – verkšlena ji. – Aš taip stengiuosi, ir vis tiek nieko neišeina. Tikriausiai niekada daugiau neturėsiu draugo. Be to, esu per stora". Ji taip viską išpučia, mąsto taip niūriai, kad neįstengia net įsivaizduoti, jog ne viskas prarasta. Siekiant kurti ir palaikyti rimtus santykius nepraktiška taip galvoti. Negalite sau leisti būti tokia pesimistė. Privalote išmokti *visada* sėkmingai bendrauti su vyrais, nesvarbu, ar jiems patinkate, ar ne, ar draugystė įmanoma, ar ne.

Jūsų, ir niekieno daugiau, valia nuspręsti, kas yra sėkmingas pasimatymas. Jei esate kaip Suzana ir pasimatymas jums dingojasi vykęs tik tada, kai vaikinas verčiasi dėl jūsų per galvą, maža to, yra nepriekaištingas būsimos rimtos draugystės bendrininkas, viską apsunkinate daug labiau, nei dera. Tereikia, kad po, jūsų nuomone, sėkmingo pasimatymo ar bendravimo su vyru gerai jaustumėtės. Jūsų sprendimas, kad pavyko, turi padėti jums įžvelgti viską, kas buvo geriausia, o paskui pritaikyti tai kitam pasimatymui. Dažniausiai moterys kažkodėl mano, kad sėkmė – tai susipažinti ir paskirti nekalčiausią pasimatymą su šauniu, dėmesingu

neurochirurgu, kuris myli vaikus ir nėra paskendęs darbuose, ir tai atlikti dera per vieną popietę. Arba dar kartais joms atrodo, kad jų išvaizda ir elgesys turi būti smulkmeniškai tobuli. Tokie sėkmės apibūdinimai pernelyg šykštūs, jais vadovaudamasi nesusikursite nei trokštamo gyvenimo, nei bendrystės. Be to, šie tikslai nerealūs, net jei būtumėte gražiausia ir nuostabiausia moteris pasaulyje. Net ir joms pasitaiko suklysti, sugadinti pasimatymus, ir jas kartais atstumia vyrai. O kartu esama moterų, kurios pačios sau atrodo storos ir negražios, bet turi puikiausių draugų. Šios laimingos moterys žino tai, ko jūs galbūt ir nenumanote – kaip pačias baisiausias ir labiausiai žeminančias „nesėkmes" paversti sėkme.

Siūlome jums tokį apibrėžimą: sėkmė – tai bendravimas, iš kurio šio to išmokote. Tačiau nemąstykite ir pernelyg sudėtingai. Jei *nors truputį* pasimokėte iš nesėkmės, kitą kartą susiklosčius panašioms aplinkybėms su kitu vyru daug lengviau tvarkysitės. O kitas kartas tikriausiai *bus*.

Bekės požiūris labai skiriasi nuo Suzanos. Kad ir kaip susiklostytų aplinkybės, Bekė nusprendžia, kuo pasimatymas buvo geras. Jei vyras pasitaiko aistringas savimyla, einąs iš proto dėl savo prabangaus automobilio ir vis pasakojantis istorijas, kaip „sumalė į miltus" verslo varžovus, Bekė tai suvokia kaip vertingą pamoką. Galbūt įsidėmi, kaip iš anksto atpažinti tokius vyrus, o gal tiesiog pasinaudoja proga palavinti kantrybę. Jei po trečio susitikimo vyras prisipažįsta, kad nors anksčiau ir nemanė galėsiąs pasisakyti, dabar privalo jai atskleisti esąs vedęs, ji tikriausiai pasinaudos šia patirtimi ir užglaistys didelę savo išbandymų praktikos spragą arba susigriebs anksčiau tikrinusi neatidžiai, nes jis atrodė „toks mielas". Ji išmoks nekartoti klaidų ir dėl tokios pamokos pasimatymas bus pavykęs, nors jis baigsis ir ne taip, kaip tikėtasi.

Jei pasiryšite kiekvieną pasimatymą laikyti vertinga patirtimi ir pamoka, jums neteks tapti santykių su vyrais auka. Bekė su-

pranta, kad jei šio to pasimokė iš vaikino, kuris prisipažįsta esąs vedęs, ji nėra auka. Ji – bręstanti, vis daugiau sužinanti moteris ir jai sekasi bendrauti su vyrais. Reikia pridurti, kad nesąžininga teigti „išmokus“ ko nors destruktyvaus, pavyzdžiui: „Supratau, kad visi vyrai melagiai“ arba „Supratau, kad visada liksiu vieniša“. Turite išmokti ko nors *vertingo*. Pesimizmo ir savęs pasmerkimo dingstys nėra vertingos. Reikia išmokti kai ko gero.

Taigi kiekvieną santykių su vyru pamoką laikykite sėkme ir nesiilsėkite po susitikimo tol, kol neišsiaiškinsite, kuo ši patirtis buvo prasminga. Vis klausinėkite savęs: „Ką aš gero gavau?“ ir galiausiai suprasite. Tai laiduos jums sėkmę ateityje. Veržkitės savo tikslo link, nenusivilkite ir nesustokite. Kiekvieną pasimatymą įvertindama kaip sėkmę atkakliai artinsitės prie savo svajonių bendrystės.

Atmintinė po tarpinio pasimatymo

Po tarpinio pasimatymo verta apmąstyti, ką ligi šiol nuveikėte. Štai pagrindinių tarpinio pasimatymo sudedamųjų dalių sąrašas. Kurios iš jų sudarė jūsiškį susitikimą?

Ar per tarpinį pasimatymą:

- užtrukote ilgiau nei per vertinamąjį?
- leidote vyrui pasijusti ypatingam?
- palankumu atsidėkojote už jo paslaugas?
- gėrėjotės vyriškiu ir pasakėte jam, kuo jums svarbios jo gerosios savybės?
- ištrūkote iš kasdienės tvarkos ir aplinkos?
- sužinojote, kuo jis aistringai domisi?
- gėrėjotės jo aistringu pomėgiu?
- turėjote atsarginį planą?
- nebuvote pernelyg priklausoma nuo plano?
- tikrinote vaikiną pagal savo kriterijus?
- stebėjote jo būdą?
- pastebėjote, ar jis lengvai bendrauja su kitais žmonėmis?

- išsiaiškinote jo nuomonę apie įsipareigojimą?
- pasimatymą paskyrėte tinkamoje romantiškoje vietoje?
- papildėte pasimatymą romantiškomis smulkmenomis?
- apsibrėžėte geismų laisvės ribas?
- nusprendėte, ar norite veikti greitai?
- buvote „pasiekiama"?
- vartojote gundomus žodžius?
- uždavėte jausmingų klausimų ir palaikėte gundomus pokalbius?
- „per ilgai" žiūrėjote jam į akis?
- nužvelgėte jo kūną?
- atsitiktinai jį lietėte?
- lietėte jo plaštaką?
- mirktelėjote jam?
- šnabždėjote jam?
- veikėte laikysena ir judesiais?
- buvote smagi?
- nepamiršote savo tikslo?
- nesiskundėte jam kitais vyrais?
- nekalbėjote liūdnomis temomis, pavyzdžiui, apie smurtą?
- nepasikliovėte vien juo dėl pasimatymo sėkmės?
- neėmėte į širdį jo netakto?

Po pasimatymo derėtų sau užduoti šiuos klausimus, nes tada nepamiršite to, kas jums svarbiausia. Taip niekur nenuklysite nuo savojo tikslo.

Nuspręskite, ar draugausite toliau

Vienas iš svarbiausių darbų po pasimatymo – patikrinti vyrą pagal savo reikalavimų sąrašą ir pažiūrėti, kaip jis atitinka reikalavimus. Jums tikriausiai magės šį darbą praleisti. Galbūt panorėsite, kad „santykiai klostytųsi, kaip likimas lems", arba išsigąsite, kad vaikinas netiks pagal sąrašą. Dėl šito nesijaudinkite, mes viską sutvarkysime. Bet į kriterijų sąrašą pasižiūrėti po

tarpinio pasimatymo reikia. Nors keletą minučių turite nusileisti ant kietos žemės, kad ir koks nuostabus bei romantiškas atrodė pasimatymas.

Dabar gali ateiti į galvą pakeisti sąrašą arba mesti vaikiną ir pasiieškoti kito. Pavyzdžiui, jei vaikinas jums labai patinka, tačiau nėra jūsų numatytos amžiaus grupės, galbūt nuspręsite, kad amžiaus reikalavimą galima pakeisti. O gal nutarsite, kad būtent šito reikalavimo keisti nevalia. Jei nekeisite reikalavimo, žinokite: ir toliau su juo matydamasi bei draugaudama vis tiek keisite reikalavimą. Jei tikrai taip svarbu, kad šis poreikis būtų patenkintas, turite atsikratyti vaikino ir pradėti susitikinėti su kitu – kuo greičiau, tuo geriau.

Tikriausiai nuspręsite, kad vaikinas – šaunus, ir reikalavimą galima pakeisti. Puiku. Keiskite. O tada toliau vertinkite draugužį, kol peržiūrėsite visą sąrašą. Jei vyras atitinka (arba dėl jo norisi keisti sąrašą) užtektinai jūsų reikalavimų, veikiausiai jis – jūsų būsimasis. Tada toliau romantiškai skrajokite padebesiais. Viskas klojasi gerai.

DVYLIKTAS SKYRIUS

Kantrybė ir vyrų išsaugojimo menas



Sveikiname! Flirtavote, ėjote į vertinamuosius pasimatymus ir su bent vienu draugužiu pasiekėte tarpinių pasimatymų pakopą. Laikas mokytis išsaugoti vyrą.

Išsaugojimas – viskas, ką darote, kad gerai jaustumėtės bendraudama su vyru. Šis rūpestis puoselėja besiskleidžiančią draugystę, kad ji nepaskęstų klampynėje, vadinamoje gyvenimu.

Išsaugojimas ir išsisukinėjimas

Nuolat stiprinti santykius – ne taip paprasta. Kartais teks ir prisiversti. Kai kurioms moterims rūpintis draugyste – beveik tas pat, kas mokėti mokesčius ar keisti automobilio alyvą.

Moterys randa daug pasiteisinimų, kodėl nesistengia puoselėti besimezgančios draugystės, ypač jos pradžioje. Jos išsisukinėja. Tokios kaip Suzana sako: „Paskambinčiau jam, tiesiog paklausčiau, kaip sekasi, bet dabar labai neturiu laiko. Daug darbo, ir vaje! Kad galėčiau siekti vyro, turiu numesti dešimt svarų. Be to, tai vyras turi moteriai skambinti! Jei aš jam paskambinčiau, atrodytų keistai. Prakeiktas patriarchatas, moterys visai negali pasireikšti!" Matote, esame girdėję visus pasiteisinimus.

Kitos moterys nesistengia rūpintis, nes nori, kad draugystė įsipliekstų „savaime", joms svetima mintis, kad romantiką reikia kaip nors prisišaukti. Jei esate tokia, gal pabandykite suvokti, kad bijote taip pat kaip ir visos jūsų seserys, ir kad tą baimę reikia pripažinti bei įveikti.

Išsisukinėjate dėl vienintelės priežasties: bijote bendrauti su kitu žmogumi, nes galite nukentėti. Nieko keista, kad bijote, tik neleiskite baimei jūsų sulaikyti. Jei nestiprinsite to pradinio ryšio su vyru, tai baimė pasirodyti nekantriai, būti atstumtai ir įskaudintai apsunkins bet kokius įmanomus jūsų santykius, o jūs teisinsitės neturinti laiko ar esanti per stora.

Pastiprinimų dažnis

Kai pasiryžtate puoselėti draugystę su vyru, imate vartoti tai, ką bihevioristai vadina „pastiprinimu". Pastiprinimas – atlygis, malonus jausmas už tai, kad subjektas padarė, ko buvo prašomas. Pavyzdžiui, šuniui duodant skanėstą kaskart, kai jis atbėga šaukiamas vardu, pastiprinamas jo elgesys – komandos vykdymas. Pamažu šuo pradeda atbėgti iškart, kai tik yra pašaukiamas, nes žino, jog paklusdamas gaus mėgstamą pastiprinimą.

Reikia suprasti ir tai, kad vaišinamas skanėstu kiekvieną kartą, kai tik pašauktas atbėga, šuo aptings. Jo reakcija bus: „Na ir kur skubėti? Galiu atbėgti kada panorėjęs ir gausiu skanėstą". Nuolatinis pastiprinimas po kurio laiko liaujasi buvęs veiksmingas.

Šitai galbūt pati pastebėjote bendraudama. Ar kada pažinojote žmogų, kuris vis taip pat mėgino parodyti jums dėmesį? Įsivaizduokite, kad vieną rytą kuris nors bendradarbis nei iš šio, nei iš to atneša jums puodelį puikios kavos, vos spėjate atsisėsti prie stalo. Tikriausiai pasijustumėte ypatingai ir džiaugtumėtės, vėliau dieną sutikusi tą žmogų. Jį sietumėte su maloniu jausmu, kurį suteikė dovana.

Bet dabar įsivaizduokite, kad tas pats žmogus kiekvieną rytą tiksliai kaip laikrodis atneša jums kavos, nė karto nepamiršdamas. Pradžioje turbūt labai džiaugtumėtės. Paskui imtumėte vis mažiau stebėtis. Galiausiai beveik išvis nebekreiptumėte dėmesio. Gal net pradėtumėte skųstis, kad mėgstate visai ne tokią kavą, ar supyktu-

mėte, jei kurią dieną jos negautumėte. Savaimingai pereitumėte nuo džiaugsmo, kurį suteikia kasdienės dovanos, prie įpratimo, kai jos atrodo įprasta gyvenimo dalis ar netgi prigimtinė teisė. Tai būdinga reakcija į nuolatinį, nesikeičiantį pastiprinimą.

Rizikuojate, kad taip atsitiks ir vyrui, jei nuolatos jį lepinsite dovanomis ir dėmesiu ar nepelnytai skatinsite. Pradžioje reikia dažnai vyrą pastiprinti: taip jį įpratinsite džiaugtis jus pamačius. Bet po kurio laiko nebedera taip dosniai švaistyti pagyrų ir dėmesio, jei norite, kad jie liktų veiksmingi. Elgesio žinovai tai vadina „daliniu pastiprinimu". Ne kiekvieną savaitę ir ne po kiekvieno pasimatymo nusiunčiate jam atviruką. Ne kiekvieną kartą jam apsilankius vaišinate. Flirtuojate su juo ne kas dieną tuo pačiu laiku ir ne tą pačią savaitės dieną. Nepastoviais intervalais leidžiate jam nuostabiai jaustis, todėl susitikimai visada jaudina ir žavi naujumu.

Tina puikiai geba pastiprinti. „Kai tik pradedu susitikinėti su vyru, verčiuosi per galvą, kad jis kuo dažniau būtų patenkintas, – sako ji. – Tačiau vėliau galima nustatyti saiką. Nors dažnai būnu su juo maloni, tačiau geresnių rezultatų pasiekiu nestiprindama jo ypatingomis dovanomis kaskart susitikus". Svarbiausia – saugotis bet kokio pastiprinamo elgesio, kuris tampa įpročiu. Nepražiopsokite dalykų, kuriuos *visada* darote norėdama jį pamaloninti. Ne *visada* jį vaišinkite, ne *visada* užeikite pas jį į darbą kas trys dienos. Kaitaliodama pastiprinimų dažnį pasieksite daug geresnių rezultatų.

Šeši būdai, kurie padės prasiskverbti į vyro širdį ir mintis

Padėjome jums suprasti, kas yra draugystės puoselėjimas, kam jis reikalingas ir kaip reikia elgtis. Dabar duosime keletą konkrečių patarimų, kaip išsaugoti besiskleidžiančią romantišką draugystę.

Visa tai jūs ir šiaip darytumėte, jei būtumėte įsimylėjusi, o judu taip trauktumėte vienas kitą, kad abu eitumėte iš proto nuo geismų. Jei šios būsenos dar nepasiekėte, dėmesio – taip elgdamasi ne tik jam labiau patiksite, bet ir jis jums labiau patiks. Nenustebkite, jei po šių veiksmų rimtai prie jo prisirišite.

1. Meilės laiškeliai

Palyginkime svaiginamus meilės laiškus, kuriuos vyrai rašo moterims, su tais, kuriais moterys apsuka galvas vyrams. Meilės laiškas moteriai turėtų būti neilgas, poetiškas ir meilus. Juo reikia kalbėti apie nuostabius jausmus, artumą ir neįtikimą intymaus ryšio pojūtį. O meilės laiškas vyrui turėtų būti trumpas, šiek tiek poetiškas ir, jei tik įmanoma, juo reikia užsiminti apie kūnišką meilę.

Taip, apie ją. Nors mūsų patarimas vyrams paprastai yra nieko pernelyg gašlaus meilės laiškuose nerašyti, jūs verčiau prasitarkite apie ką nors truputį jaudinančio, antraip jūsų meilės laiškas patiks jam maždaug taip, kaip patinka vakare susirangyti su ryžių paplotėlių maišeliu ir žiūrėti kokį mergišką filmą, pavyzdžiui, „Plienines magnolijas“ (*Steel Magnolias*). Viskas neblogai, tik kad ne jo skonio. Jei neįstengiate užsiminti apie kūnišką meilę, užsiminkite bent apie aistrą. Įprastas meilės laiškas susideda iš keturių dalių. Štai kaip jos surašomos į vieną:

PIRMA, PRIPAŽINKITE, KOKS JIS NUOSTABUS

Pagirkite jo vyriškumą. Kuo tikslesnis komplimentas, tuo geriau. Pavyzdžiui, geriau parašyti: „Tavo pilkose kaip plienas akyse spindi jėga ir aistra, kuriomis aš jaučiu tave degant kiekvieną kartą, kai prisiliečiu“ nei vien paminėti, kad jo „akys tikrai gražios“.

ANTRA, PRISIPAŽINKITE, KAD SU JUO NUOSTABIAI JAUČIATĖS

Dėkodama už jo suteiktus malonius jausmus dar kartą įvertinsite jį kaip patikimą aprūpintoją. Parašykite visai paprastai,

pavyzdžiui: „Būdama su tavimi jaučiuosi tokia nepaprasta. Tik norėjau tau už tai padėkoti“.

TREČIA, PARAŠYKITE KĄ NORS GEISMINGO AR BENT JAU AISTRINGO

Taip jį įkaitinsite. Aišku, jam džiugu, kad nuteikia jus maloniai ir deramai tvarkosi. Aišku, jis laimingas, kad laimi jūsų širdį, ir jam smagu matyti, jog leidžiatės palenkiama. Bet meilės laiškui to nepakanka. Kad pakurstytumėte jo susidomėjimą jumis ir norą jūsų siekti, turite parašyti ką nors geismingo.

Pavyzdžiui, tarkite: „Aš vis prisimenu tavo lūpas, liečiančias manąsias, kai pirmą sykį pasibučiavome. Vis iš naujo tai išgyvenu ir trokštu dar“. Arba: „Vis svajoju apie palaimą, apimsiančią tave, kai galutinai suartėsime“.

Kaip stipriai parašysite, priklauso nuo to, ar toli norite eiti per kitą susitikimą. Jei ketinate kitą kartą su juo mylėtis, galite rašyti labai drąsiai, pavyzdžiui: „Labai laukiu penktadienio, kai gaminsiu tau vakarienę. Aš ir pusryčius puikiai ruošiu!“ O jei tikitės pirmojo bučinio ar šiek tiek glamonių per kitą pasimatymą, būkite santūresnė. Tuomet rašykite: „Tikiuosi, kad tavo lūpos taip pat saldžiai bučiuoja, kaip ir kalba“. Šiaip ar taip, parašėte kai ką geismingo, – jis atsipeikės, susigriebs ir nekantriai lauks kito susitikimo.

KETVIRTA, PARAŠYKITE, KAD NORITE VĖL SUSITIKTI

Parašiusi apie kūnišką artumą pridurkite nekantriai laukianti, kada vėl jį pamatysite. Po tokio laiško jis bus tinkamai nuteiktas ir pasirengęs veikti.

2. Elektroninis paštas

Gaukite visų jums patinkančių vyrų elektroninio pašto adresus. Elektroninis paštas – puiki priemonė romantiškiems laiškams rašyti, taip jį pamaloninsite ir sujaudinsite, bet kartu neįkyrėsite.

Elektroniniu paštu galima romantiškai šnekučiuotis, be to, turėsite galimybę iš anksto gerai parinkti žodžius ir kruopščiai pertikrinti laišką prieš jam jį pamatant. Elektroniniu paštu galima rašyti meilės laiškus, o jei jis mėgsta taip bendrauti, galima užduoti ir romantiškus klausimus, kuriuos anksčiau aptarėme. Elektroninis paštas puikiai tinka palaikyti draugystę pasakojantis istorijas apie pirmąjį bučinį ir pirmosios meilės išgyvenimus.

Tačiau reikia jus ir perspėti dėl susirašinėjimo elektroniniu paštu. Vyrams, daug labiau negu moterims, internetas yra visų pirma tarptautinė pornografijos kaupykla. Jūsiškis gal ir nesugebės gerai rašyti, nebus įpratęs prie ilgų elektroninių laiškų, bet tikriausiai interneto ryšį laikys tiesiu keliu į kūniškas aistras. Todėl apie seksą veikiausiai prašneks greičiau, nei jūs pageidausite. Šiaip ar taip, naršydamas po internetą jis dažniausiai galvoja apie kūniškas aistras, taigi ir apie jus svajos panašiai.

Antra, elektroniniais laiškais ir pati galite prabilti gašliai anksčiau, nei tikėjotės. Juk smagu, jaudina, viskas regisi išgalvota, tai kodėl gi neišdrįsus ir nenusiuntus jam ko nors uždegančio? Todėl, kad su juo susitikinėjate. Jis nėra nepažįstamasis, kurio niekada nepamatysite. Pernelyg įsiaistrinusi elektroniniais laiškais paspartinsite ir savųjų santykių raidą gal netgi labiau, nei norėtumėte.

Išeitis – atidžiai save prižiūrėti, kai rašote draugui romantiškus elektroninius laiškus. Keletas geismingesnių gaidelių – nieko blogo, tik atsiminkite, kad per kitą susitikimą suartėsite maždaug tiek, kiek suartėjote elektroniniais laiškais.

Rašydama vyrui elektroninį laišką nepamirškite anksčiau pateiktų meilės laiškų taisyklių. Jei jis mėgsta elektroninį paštą, būtinai su juo susirašinėkite. Ir atsiminkite: elektroniniais laiškais nedera peržengti tų ribų, kurių nepageidaujate peržengti gyvenime.

3. Gėlės

Džimas pradėjo draugauti su Sendi ir po pirmosios meilės nakties gavo nuo jos gėlių. Jam tai neatrodė keista, priešingai, jis apsidžiaugė. „Su ja aš ir taip jaučiausi laimėtojas bei aprūpintojas, man nereikėjo to įrodinėti nepriimant dovanos, – pasakojo jis. – O ji taip šauniai sumanė, aš nė trupučio savęs nekaltinau, kad pirmas to nesugalvojau“.

Nereikia leisti daug pinigų gėlėms. Paprastutė puokštelė ar kokia ramunė, laiškelis ir sauja šokoladinių saldainių tiks ne blogiau (o gal net geriau) nei rožių puokštė ir kainuos pigiau.

Pakalbėkime apie rožes: draugystės pradžioje (o gal ir niekada) rožių vaikinui nesiųskite. Dauguma vyrų yra matę, kaip stipriai jos veikia moteris. Jie pastebėjo, kokios jos reikšmingos. Jei įteiksite vaikinui rožę ar jų puokštę, užduosite jam galvosūkį – jis susimąstys, ką tai galėtų reikšti. Jis *nežinos*, ką jos reiškia, bet įtars, kad kažką norėjote tuo pasakyti. Jis susirūpins, kad tai *reikšminga*, kad jūs į jį taikotės daug rimčiau, nei jis norėtų. Ką daryti? Nedovanokite rožių. Išspręsta.

Tinka gėles įteikti, jas palikti vaikinui namie ar darbe arba nusiųsti. Jei nešite jas į namus, eikite tada, kai tikrai žinote, kad jo nėra, arba paskambinkite ir pasakykite turinti jam šį tą – gal galėtumėte minutėlę užeiti? Jei įteikdama gėles su juo susitinkate (darbe ar namie), pabūkite tik minutėlę. Nesisvečiuokite per ilgai, nebent jis prisispyręs prašo. Tiesiog įsmukite, pradžiuginkite jį ir išbėkite. Jei liksite ilgiau, imsite galvoti apie savo reikmes bei emocijas ir lauksite iš jo pagyrų už puikią staigmeną. Nieko čia blogo, bet ne toks jūsų tikslas. Kai norite pamaloninti, galvojate apie *jo* jausmus, taigi greitai įlendate, pradžiuginate jį ir vėl išbėgate.

4. Dovanos ir atvirukai

Dovanos vyrams skiriasi nuo dovanų moterims. Miela dovanėlė, kokią jūs nupirktumėte, jam tebūtų bevertis šlamštas, kuriam reikėtų rasti vietą, ir pranašas tų dienų, kai judu galiausiai

gyvensite kartu ir jam amžinai maišysis jūsų daiktai. Gerai, gal ne taip baisiai, bet vyrai ir moterys tikrai skirtingai supranta dovanas. Šitas skirtumas buvo pabrėžtas sename *Dilbert* komikse. Pirmame paveikslėlyje pavaizduota moteris, gavusi atviruką nuo mylimojo. Ji šūkteli: „Ak, kaip nuostabu, aš amžinai jį saugosiu!" ir priglaudžia prie širdies. Paskui nupieštas vyras, gavęs atviruką nuo savo draugės. Jis perskaito, apsidžiaugia ir sako: „Ačiū!" Pabaigoje jis plėšo atviruką į šiukšliadėžę, o ji persigandusi žiūri. Drykst, drykst, drykst. Štai kur tikriausiai atsidurs visi atvirukai, kuriuos jam siųsite. Jis apsidžiaugs ir išmes. Bet jei padovanosite jam kokį niekutį, jis nežinos, ką su juo daryti. Išmesti negalima, čia juk tikras daiktas. Kita vertus, kur jam dėti agato akmenį arba statulėlę su įrašu „Nepaprastos akimirkos", kuriuos jam padovanojote? Pasistatyti ant kavos stalelio? Juokaujate!

Tad kaip? Nedovanoti jam nieko? Ne, tiesiog dovanokite tai, kas jam bus naudinga, arba tai, kas savaime virs šiukšlėmis. Kaip jau sakėme, atvirukai vyrams atrodo iškart šiukšlės, taigi jie puikiai tinka meilės laiškams. Gėlės irgi gerai, nes po savaitės ar dviejų pačios virsta šiukšlėmis. Jis jomis pasidžiaugia ir meta lauk.

Vyras įvertins, jeigu tai, ką jam nupirksite, bus naudinga. Tačiau prieš nutardama gerai pagalvokite. Visų pirma turite dovanoti tai, kas *jam* bus naudinga, o ne tai, kas bus naudinga jums, kai viešėsite pas jį. Tinklelis arbatai nėra gera dovana vyrui, jei vienintelė jo namuose geriate arbatą. Nupirkite jam arbatos tinklelį, tačiau nevadinkite to dovana.

Antra, jei draugui žadate pirkti tai, kas jam atrodo naudinga, dėmesio: gal jis tą daiktą jau įsigijo arba tiksliai žino, kokio modelio ar firmos ta prekė turėtų būti.

Dažnai geriausia dovana vyrui – maistas. Jis naudingas, nes jį galima valgyti. Ir suvartotas virsta šiukšlėmis. Padovanokite jam ką nors skanaus, o laiškelyje parašykite, kad valgydamas galvotų apie jus, ir tai bus romantiškiausia dovana jūsų draugui.

5. Ir toliau leiskite jam laimėti savo širdį ir pripažinkite, kad puikiai jus aprūpina

Tai jau turi būti jūsų antroji prigimtis. Vyrą skatinate leisdama jam pasijusti jūsų laimėtoju ir aprūpintoju. Nenustokite to dariusi vien todėl, kad jau pasiekėte tarpinių pasimatymų pakopą – iš tiesų turėsite nesustoti tol, kol draugausite. Kadangi draugystė truks visą gyvenimą, verčiau pratinkitės.

6. Kūniška meilė

Kūniška meilė – didžiausias įmanomas vyro pastiprinimas ir, aišku, būdas pakurstyti draugystės ugnį. Tai didžiausias apdovanojimas, kokį tik galite vyrui suteikti. Ši žinia neturėtų jūsų stebinti. Juk žinote, ką daryti.

Nebe taip oficialiai

Prašom susipažinti: šeima!

Kada jį supažindinti su šeima? Dažniausiai pristatyti draugą šeimai atrodo labai reikšminga. Ir jums tikriausiai taip atrodys – tai bus ženklas, kad jūsų santykiai stiprėja ir kad jie gali būti patvarūs. Kadangi tai taip svarbu, atidėkite vyro supažindinimą su šeima bent kelis mėnesius, kol įsitikinsite, kad draugystė stiprėja. Nereikia, kad kas mėnesį atvestumėte po naują vyriškį ir nepagrįstai tvirtintumėte namiškiams, kad jis – „tas vienintelis". Šitaip neteksite jų paramos ir palaikymo. Prieš pakylėdama draugystę į aukštesnį lygmenį ir pristatydama draugą šeimai, palaukite, kol įsitikinsite draugystės tvirtumu.

Jo ir jūsų bičiuliai

Susipažinti su vienas kito bičiuliais visai ne taip reikšminga kaip su šeimomis. Susipažinusi su jo bičiuliais netgi galėsite dar kartą jį patikrinti. Ar noriai jus jiems pristato? Kaip su jumis

elgiasi, kai leidžiate laiką bičiulių draugijoje? Kokie jo santykiai su bičiuliais ir koks jų požiūris į jį? Iš to nemažai sužinosite apie jo būdą.

Tačiau supažindindama jį su savo bičiuliais galite ir prisivirti košės. Didžiausia bėda – jūsų draugams jis gali nepatikti, tada jie ims spausti jus, kol ir jūs sudvejosite, kad ir koks šaunuolis tas vaikinas būtų. Tonis, vienas iš mūsų paskaitų dalyvių, tai patyrė. Jis su Šena draugavo tris savaites ir turėjo keturis tarpinius pasimatymus. Ji dievino jį. Jiedu karštai mylėjosi, buvo panašūs, jis išlaikė jos išbandymus ir gyvenimas buvo puikus. Šena jį supažindino su geriausia drauge Gvena ir čia prasidėjo bėdos. Gvenai Tonis nepatiko. Ji nepasitikėjo juo, jai atrodė negerai, kad jis turi savo verslą, jai nepatiko jo papuošalai ir tai, kad lauke jis atsisagsto marškinius, jai dingojosi, kad Tonio žinutės Šenos atsakiklyje pernelyg šiurkščios. Gvenos pastabos privertė Šeną suabejoti, ar ją pačią Tonis žavi, ir ji paliko jį.

Bičiuliai galbūt jums padės spręsti apie vyro būdą ir tai, ar jis patikimas, tačiau jie gali kritikuoti per stipriai ir rasti visokiausių smulkmenų, prie kurių įmanoma prikibti. Pagalvokite, ar jūsų bičiuliai gebės būti atviri, bet nesugadinti judviejų santykių. Jei ne, nesupažindinkite jų su savo vaikinu, kol santykiai dar nepatvarūs. O jei manote, kad jie įstengs būti objektyvūs, supažindinkite iškart.

Kaip pasakyti „Aš tave myliu“

Vyrai viską painioja. Jie painioja ištikimybę ir santuoką (apie tai pakalbėsime vėliau, kai prieisime prie „įsipareigojimo sandorio“), o žodį „meilė“ painioja su spąstais, kuomet santykiai sustabarėja, o jūs įkyriai prie jų kabinatės. Ir jie teisūs. (Juokaujame.)

Nemanykite, kad jei jis nesisako mylįs, tai ir nemyli. Tikriausiai myli. Panašu, kad vyrai įsimyli daug dažniau negu moterys – būtent todėl jiems tenka išmokti daug griežčiau tramdyti jausmus. Vyrus gąsdina emocinė priklausomybė, atsirandanti dėl lyti-

nių santykių. Jie per stipriai prisiriša ir daug greičiau, nei buvo tikėjęsi. Kad nebūtų per daug pažeidžiami, jie išmoksta neįsijausti. Ir jiems puikiai sekasi išlaikyti atstumą.

Nežinia, ar suprasite šią logiką, bet kai vyrui ištariate: „Aš tave myliu“, nepaglostote jam širdies. Tai veikiau skamba kaip įsakymas. Dažniausiai po „Aš tave myliu“ eina „Kodėl tu manęs nemyli labiau?“ Jei jis patyrė, kad meilė moteriai yra prievolė, o ne užtarnauta sėkmė, tai kuo greičiau spruks nuo jūsų ir jūsų troškimų.

Geriausia meilės prisipažinimo apsauga nuo tokių bėdų – jo neišpūsti. Tegu jis nebūna reikšmingas ir sudėtingas. Antraip tik išgąsdinsite vyrą. Prisipažinkite džiaugsmingą akimirką, ištarkite lyg netyčia ir elkitės, lyg nieko nebūtų įvykę.

Žinokite: kai esate su vyru, jis vis žvalgosi į jus tikrindamasis, ar viskas gerai, – ne tiek klauso jūsų, kiek stebi jūsų elgesį. Tai ypač pasitvirtina sakant „Aš tave myliu“. Kai judu džiūgaujate ir šėlstate, per juokus prisipažinkite „Aš tave myliu“ – taip jo neprislėgsite. Kita vertus, jei priremsite jį žvilgsniu prie sienos, reikšmingai ištarsite „Aš tave myliu“ ir viltingai lauksite, jis pasijus sugautas. Neskriauskite jo. Neuždarykite jo savo meilės spąstuose. Tai visiškai beprasmiška.

Jei versite vyrą prisipažinti, kad jus myli, neišvengiamai baigsis taip kaip Valerijai, bandžiusiai prispausti savo užsispyrusį draugą: „Aišku, myliu. Juk nebūčiau su tokia pusėtinos išvaizdos, vidutinio amžiaus moterimi, – nors galiu turėti jaunesnę ir karštesnę, – jeigu tavęs nemylėčiau“. Ji prirėmė draugą ir gavo skaudų smūgį. Ir jums taip nutiks, jei versite vyrą prisipažinti meilę.

Jei trokštate, kad draugas dažniau kartotų jus mylįs, visiškai beprasmiška jį versti. Jei jums atrodo, kad vyras per retai sako „Aš tave myliu“, ieškokite, kaip jis tai praneša be žodžių. Iš kokių jo veiksmų suprantate, kad jus myli? Atkreipkite į juos dėmesį ir neįsitverkite taip žodžių „Aš tave myliu“. Jei nerandate

akivaizdžių meilės įrodymų, pamąstykite, gal tikrai jis jums abejingas ir laikas jį mesti. O jei randate, mylėkite jį tokį, koks yra, ir neverskite nuolatos prisipažinti.

Septynios barnio su vyru pakopos

Per tarpinius pasimatymus pasitaiko bėdų. Turint galvoje, kiek daug laiko jūs praleidžiate kartu ir kaip didėja judviejų lūkesčiai, tikriausiai esate labiau įsitempę nei paprastai. Jis kiūto savo pasaulėlyje mąstydamas, kokių nesąmonių prišnekėjo, nerimaudamas, ar jums smagu, ir svarstydamas, kada pavyks pamatyti jus nuogą. Jūs tikriausiai kiūtote savo pasaulėlyje mąstydama, ar judu tinkate vienas kitam, ar ne, ar jam smagu, ir svarstydama, ką jis pamanys, kai pamatys jus nuogą. Iš viso to ir kyla bėdos.

Judu galite susipykti ir teks apie tai pasikalbėti. Gal jis įširs. Gal jūs įširsite. Kad ir kas atsitiktų bendraujant, išeitis visada ta pati. Turite išklausyti jį ir neišrėžti, kad jis neteisus. Jei atrodo būtina, ir jūs pasakykite savo nuomonę, viską išsiaiškinkite ir taikiai bendraukite toliau. Vėliau daug daugiau pakalbėsime apie problemų sprendimą, o kol kas – tarpinių pasimatymų barnių sprendimo pagrindai.

1. Išklausykite jį

Kai vyrai nusiminę, jiems dažniausiai reikia, kad juos kas nors (jūs) išklausytų. Laiku pasipasakojus apie bėdą, rūpestį ar nesusipratimą dažniausiai viskas greitai praeina. Tiesiog išklausykite jį nepertraukdama ir neaiškindama, kad jis klysta. Jei išklausysite ir nekritikuosite, jis tikriausiai greitai nurims.

2. Pakartokite, ką jis pasako

Vyras nori, kad ne tik jį išklausytumėte, bet ir kad gerai suprastumėte viską, ką jis sako. Kai kartojate jo mintis, turite gali-

mybę pasitikslinti, ko nesupratote, ir parodyti, kad atidžiai klausotės. Taip irgi padėsite jam atslūgti.

Dažnai mes iš tikrųjų negirdime, ką kitas žmogus sako. Kartodama paskui vyrą geriau jį suprasite. Pradėkite taip: „Tuoj pažiūrėsim, ar aš teisingai tave supratau". Taip nieko neiškreipsite, – o juk kiekvienas linkęs viską aiškintis savaip. Jei jis teigia kokią akivaizdžią nesąmonę, pavyzdžiui: „Man labai nepatinka, kai iš namų skambini darbo reikalais, nors esame kartu", ko gero, iškreipsite šią mintį. Tikriausiai atsakytumėte maždaug taip: „Aišku. Tuoj pažiūrėsim, ar aš teisingai tave supratau. Tu sakai esąs žinduklis, kuriam nerūpi mano darbo reikalai". Iš tikrųjų jis *ne taip* sakė. Taigi jis jus pataisys ir šitaip aiškinsitės, kol suprasite, ką jis iš tiesų norėjo pasakyti. Galiausiai suvoksite, kad jis nesakė esąs žinduklis nei kad jūsų neremia, nei kad jam į jus nusispjaut, nei dar ko nors, ką pridūrėte pati. Galiausiai suvoksite, kad jis tik prisipažino nemėgstąs, kai iš namų skambinate darbo reikalais, kadangi esate kartu. Tik tiek.

Tikrai verta kartoti, ką vyras pasakė, kol viskas paaiškės. Tol, kol manysite, kad sakė esąs žinduklis, kad jam į jus nusispjaut ar dar ką nors, ką pati išsigalvojote, būsite išgirdusi ne jo žodžius. Atsakydama ne į jo žodžius sėsite milžiniško nesusikalbėjimo sėklas. O atsakydama į jo žodžius malšinsite barnio audrą. Jis pasijus išgirstas ir nerimo debesys išsisklaidys.

3. *Padėkokite jam*

Net jei jo kalbos jus pykdo, net jei manote, kad viską, kas įvyko, jis pats nudažė tamsiomis, niūriomis spalvomis, padėkokite jam, kad panoro (ir išdrįso) su jumis pasikalbėti. Pasakyti jums, kas jį erzina, jo požiūriu, labai pavojinga. Vyrai dažniausiai būna išauklėti viską gniaužti savyje, kol sprogsta. Nusiėmęs nuo pečių tokią naštą jis pasijus laisviau ir taps jums dar artimesnis. O kai atsipalaiduos, nebe taip atkakliai ginsis.

4. *Išdėstykite ir savo nuomonę*

Šitą padarykite tik po to, kai pakartojote, ką jis sakė, nieko neiškreipėte ir jam padėkojote.

Dažniausiai daug ir nereikia sakyti. Aišku, kad jis perdeda. Aišku, elgiasi aikštingai. Bet paprastai viską įmanoma tiesiog pamiršti (žr. šeštą pakopą). Ne kartą pastebėsite, kad protingiau padaryti nuolaidą ir neišdėti visko, ką manote, bet puoselėti draugystę.

Kita vertus, yra dalykų, kuriuos pasakyti būtina. Štai nesudėtingos gairės „valyvai" kalbėtis su vyru.

SUSITARKITE DĖL APLINKYBIŲ

Neverta ginčytis dėl to, ko, vieno iš jūsų nuomone, iš viso nebuvo. Jei pykstate, kad jis pavėlavo, o jis tvirtina, kad atėjo sutartu laiku, nelabai pagrįstai kaltinate jį nedėmesingumu. Arba viską pamirškite, arba ginčykitės dėl laiko, kada jis žadėjo ateiti. Jei nesutariate dėl faktų, apie faktus ir turite kalbėtis.

SAVO NUOMONĖS NELAIKYKITE FAKTU

Tai tiesiog žudo santykius. Tai, kad jis nedėmesingas, nėra *faktas*. Tai jūsų nuomonė. Faktas (jei dėl to sutariate) yra tai, kad jis žadėjo ateiti 18.30, o jums teko laukti iki devynių. Jei pareikšite: „Aš iš proto kraustausi dėl tavo nedėmesingumo", daug greičiau sukelsite barnį nei sakydama: „Kai pažadi ateiti pusę septynių, o nesirodai iki devintos, man atrodo, kad elgiesi nedėmesingai". Skirtumas toks, kad savo nuomonę pateikdama kaip savo nuomonę tiesiai ir aiškiai išreiškiate, ką manote. O pateikdama ją kaip faktą tvirtinate Tiesą, kurią pajėgus įžvelgti tik Dievas. Aišku, kad draugas ims prieštarauti. Jūs irgi prieštarautumėte, jeigu jis taip kalbėtų. Tai, kad jis niekšas, nedėmesingas ar kad žodžiuojasi vien norėdamas jus įžeisti, nėra faktai. Tai jūsų nuomonė, jūsų vertinimas. Gal jis teisingas, gal ne, bet *tai ne faktas*. Kažkodėl žmonės nurimsta, kai savo nuomonę pripažįstate esant šališką, ir dar labiau įširsta, jeigu ją laikote šventa Dievo

tiesa. Savo nuomonę laikykite nuomone ir numalšinsite barnį, išrėžkite ją kaip vienintelę tiesą – ir kaskart įpilsite žibalo į ugnį.

PASAKYKITE, KAIP JAUČIATĖS

Bardamasi su vyru apie jausmus kalbėkite paprastai. Minėkite tik pagrindinius: linksma, liūdna, bijau, pikta, gėda. Tiek turėtų užtekti. Kalbėsite sudėtingiau – už padarinius neatsakome.

5. *Žadėkite, atsiprašykite, prašykite*

Jei įveikėte pirmąsias keturias pakopas, jis tikriausiai aprimo. Jei manote, kad dera, pažadėkite daugiau niekada nedaryti to, kas jį supykdė. Būtinai atsiprašykite ir už tai, ką padarėte įsikarščiavusi ir dėl ko jį suerzinote. Niokojantis jūsų neapgalvotų žodžių ir veiksmų poveikis paprastai neteks galios tiesiog atsiprašius. Jei reikia, atsiprašykite.

Ir prašykite: pasisakykite, ko norite, paklauskite, ko jis iš jūsų norėtų. Prašykite paprastai, pavyzdžiui: „Būk geras, nevėluok, jei jau pažadi ateiti tam tikru metu" arba jausmingiau, pavyzdžiui: „Noriu tau rūpėti". Su vyru geriau seksis aiškiai išreiškus, kokio elgesio pageidaujate – jei tik jis įstengtų taip elgtis. Taip pat galite iš jo reikalauti pasižadėjimų ir atsiprašymų.

6. *Viską pamirškite*

Jei jis pyko, tikriausiai jūs irgi. Kaip įmanoma greičiau pamirškite barnį ir imkitės ko nors kito.

Dėl bet kokių rimtų santykių kartkartėmis reikia aukotis. Ne visada paskutinis žodis bus jūsų, ne visada suskubsite prisipažinti, kas jus erzina. Mąstykite taip: kas svarbiau – kiekvieną kartą nuodugniai iškloti, ką jaučiate ir galvojate, ar turėti tikrą draugą ir gerai su juo sutarti? Kuo lengviau pajėgsite aukotis ir kuo greičiau pamiršite nesutarimus, tuo gražesnė bus draugystė.

7. *Pakeiskite temą*

Jei jis pasakė beveik viską, ką norėjo, ir jūs pasakėte beveik viską, ką norėjote, kuo greičiau liaukitės. Neliepiame nešiotis akmens kišenėje, bet baikite bartis, kai ateina laikas. Viena iš didžiausių moterų klaidų – jos nenori susitaikyti. Jos nori kapstytis vis giliau ir giliau. Nedarykite taip. Leiskite vyrui – ir sau pačiai – atsikvėpti, tegu barnis praeina.

Išvada

Per tarpinius pasimatymus ima aiškėti, kaip klostosi jūsų santykiai. Vis atidžiau jį tikrinate, vis ilgiau būnate kartu, vis geriau jį pažįstate.

Supratote, ko norite. Išsiaiškinote, kur yra vyrų, ir daugeliu jų pasidomėjote. Atstūmėte juos dėl *svarbių* priežasčių, nepabėgote dėl to, kad nemoka flirtuoti ar nesužavėjo iš pirmo žvilgsnio. Maloniai juos skatinote ir kartais elgėtės šalčiau, skyrėte vertinamuosius pasimatymus, o dabar su vienu ar keletu pasiekėte tarpinių pasimatymų lygmenį. Jūs vis artimesni. Gal jau mylėjotės. Gal jį pamilote.

Bet palaukite! Čia dar ne rimta draugystė! Jis neįsipareigojęs. Jis nėra ištikimas. O jūs vis pastebite po kokį nedidelį trūkumą. Truputį atitokite ir pagalvokite apie bėdas, kurių pridaro vyras, o tuomet kalbėsime apie „įsipareigojimo sandorio“ sudarymą ir įgyvendinimą. Tada ir prasidės tikroji bendrystė!

T R Y L I K T A S   S K Y R I U S

Sunkumai ir rūpesčiai

„Jei nėra įsipareigojimo, laikas trauktis“

Larry Flynt, *Esquire*, kovas, 1999



Rūpesčiai, nesutarimai, ginčai, sunkumai. Tai neišvengiama beveik visų santykių dalis. Kiekvienoje įpareigojančioje santykių su vyru pakopoje gali iškilti keblumų. Šis skyrius nugramzdins jus į pragaro gelmes – santykių bėdas ir rūpesčius – ir vėl iš jų išvaduos. Kalbėsime apie sunkumus, atsirasiančius greičiausiai dėl jūsų kaltės, o tada aptarsime ir būdus, kaip vyras pridarys rūpesčių. Tebūnie šis skyrius pirmoji pagalba įsižiebus konfliktui ar atsidūrus painioje padėtyje, į kurią jus nublokš bendravimas su vyru. Pradėkime.

Pragariški pasimatymai

Būna taip

Zoja jaudinosi eidama į pirmąjį pasimatymą su Džeikobu. Džeikobas buvo gražaus stoto, patrauklus ir protingas profesorius, kurį ji sutiko prieš keletą savaičių vakarėlyje. Juos daug kas siejo ir jie nepavargdami šnekučiavosi apie politiką, meną ir madą. Džeikobas buvo tikras Renesanso žmogus. Jis atrodė susidomėjęs Zoja, bet ji nebuvo tuo tikra. Prieš išeidami iš vakarėlio jiedu sutarė susitikti išgerti kavos, ir artėjant pasimatymo dienai Zoja vis labiau troško jį išvysti.

Zoja atrodė puikiai. Ji vilkėjo aptemptą sijoną ir palaidinukę su gilia iškirpte. Jautėsi esanti žavinga. Į kavinę atvyko anksti ir kantriai laukė Džeikobo. Jis atvažiavo sutartu laiku... su kita moterimi.

– Čia mano mergina Lyna, – pasakė jis Zojai. – Pamaniau, kad neprieštarausi, jeigu pasiimsiu ją kartu.

– Žinoma, ne, – atsakė Zoja akimirksniu suvokdama, kad jos planai visiškai žlugo. Jie trise susėdo ir Zoja iškart pastebėjo, kad Lyna su Džeikobu elgiasi valdingai ir reikliai.

Džeikobas pasisuko į Zoją ir tarė:

– Mūsų pokalbis vakarėlyje buvo toks nuostabus ir aš supratau, kad tu ir Lyna tikriausiai rasite bendrą kalbą.

Zoja jautėsi nepatogiai ir buvo nuliūdusi. Jie trise vangiai kalbėjosi apie nuobodžią politiką. Po kelių minučių Džeikobas pakilo nuo stalo ir tarė:

– Turiu pasiruošti rytojaus paskaitai. Tikiuosi, tau ir Lynai bus įdomu viena kitą pažinti. Lynai reikia naujų draugų.

Džeikobas išėjo pro duris palikęs Zoją kęsti vieną baisiausių valandų gyvenime – kalbėtis su Lyna apie jos gyvenimą ir jos santykių su Džeikobu sunkumus. „Jaučiausi kaip kvailė. Buvau apsirengusi gundomai. Svajojau geriau pažinti Džeikobą. Koks menkysta". Nereikia nė sakyti, kad nė vieno iš jų Zoja daugiau niekada nematė.

Būna ir taip

Darija nebuvo įgudusi vaikinų viliokė. Jai buvo daugiau kaip dvidešimt, tačiau ji visuomet pernelyg drovėdavosi ir bijodavo eiti į pasimatymus. Mokykloje buvo stropuolė ir apie susitikinėjimą niekad rimtai negalvojo. Nors susitikinėjo su keletu vaikinų, visuomet elgdavosi pasyviai: palikdavo viską spręsti jiems ir nieko iš jų nereikalaudavo.

Darija sutiko Semą koledže per chemijos paskaitas. Jis buvo devyniolikmetis, egzotiškos išvaizdos ir atrodė tikrai jai simpatizuojantis dėl nepaaiškinamų priežasčių. Per pirmąjį pasimatymą jiedu nuėjo į restoraną.

– Patiekalai buvo nuostabūs, – padėkojo Darija.

Bet tada jis tarė:

– Tu sumoki už pusę, ar ne?

Darija visiškai neturėjo pinigų. „Nuo tada pasimatymas krypo vis blogyn. Jis pyko, kad nesumokėjau savo dalies, ir mes nebegalėjome drauge gerai jaustis". Pasimatymas baigėsi nemaloniai ir jie daugiau niekad nebesikalbėjo.

Nutinka ir šitaip...

Sju susitikinėjo su Maksu keletą savaičių. Kaip politikuojantis žmogus, jis buvo įsitraukęs į daugelį tolerancijos reikalaujančių grupių. Jie sutarė susitikti ketvirtadienio vakarą. „Jis nusivedė mane į „Šindlerio sąrašą", – pasakojo ji mums. – Tai buvo siaubinga. Aš visą laiką verkiau. Filmas mane šiurpino, o dar labiau slėgė tai, kad jis pasikvietė mane į tokio įtempto siužeto filmą pačioje mūsų draugystės pradžioje. Tai buvo pats neromantiškiausias pasimatymas mano gyvenime". Ji niekada daugiau jam nebeskambino.

...ir netgi taip

Ana sutiko Maiką važinėdamasi riedučiais. Jis buvo gražus. Atrodė kaip profesionalus sunkumų kilnotojas – įspūdingos krūtinės ir veido bruožų. Maikas buvo žavus ir koketiškas kaip pats kipšas. Eiti į pasimatymą su šiuo į *Chippendale* šokėjus panašiu vaikinu Anai buvo įspūdingas įvykis, bet čia iškilo viena problema.

„Kai mes susitikome, Maikas flirtavo su kiekviena sutikta moterimi. Siaubinga būti su žmogumi, kuris nori pašnekėti ir paflirtuoti su kiekviena moterimi, išskyrus mane. Jaučiausi tikrai pažeminta. Tai buvo paskutinis kartas, kai mačiau Maiką".

Deja, ir tai tiesa

Trisdešimt šešerių, aukštas, įdegęs Henris labai rūpinosi savo kūnu. Jis buvo draudimo agentas. Jiedu susipažino Rebekai atėjus atnaujinti savo poliso. Po pasimatymo prie kavos puodelio Henris palydėjo ją iki automobilio. Jie pasibučiavo, o viskas baigėsi jos bute. Besiglamonėjant ant sofos Henris tapo keistas: „Stai-

ga jis pamėgino nuplėšti mano palaidinę. Kai jį sulaikiau, ėmė manęs maldauti, kad pasimylėčiau su juo. Tai buvo klaiku. Jis atrodė apgailėtinai. Aš priverčiau jį išeiti ir net atšaukiau savo draudimo polisą jo kompanijoje".

Tokių pragariškų pasimatymų nestinga. Paskutinio *Cosmopolitan* numerio straipsnis pateikia keleto kvailų dalykų, kuriuos vyrai pasakė ar padarė per pirmąjį pasimatymą, pavyzdžių:

- Vyras paklausė savo merginos: „Ir kodėl visos geros moterys užimtos?"
- Vyras pasakė: „Mane labai intriguoja žudiko maniako mąstymas. Žavi tas įniršis ir aistra, kurią jis turėtų jausti, kai ką nors žudo".
- Vyras užgavo (ir suglumino) savo merginą sakydamas: „Aš maudausi po dušu keturiskart per dieną. Turiu tai daryti".
- Vyras jautėsi priverstas prisipažinti: „Kai myliuosi su moterimi, visuomet turiu įsivaizduoti, kad esu su kita".
- Vyras pasakė apie santuoką: „Nesu didelis šios institucijos šalininkas".
- Vyras pasakė apie savo buvusią merginą: „Kai kuriems žmonėms tiesiog *reikia* suduoti".
- Vyras pasikvietė moterį pietų į savo namus, o pasimatymo pabaigoje tarė: „Kad šie santykiai išliktų nesavininkiški, kodėl tau nesusimokėjus savo dalies?" Tada jis pateikė jai parduotuvės čekį.

Palaikymo spektras

Dabar jau tikrai įsitikinote, kad visi tarpusavio santykiai reikalauja šiek tiek pastangų. Visiems reikia tam tikrų dalykų, kad jaustųsi, jog kam nors rūpi. Atsižvelgti į šiuos poreikius, vadi-

nasi, *palaikyti* ir jūs turite tai daryti, kad jūsų vyriškis būtų laimingas.

Vyrai labai skiriasi savo poreikiais, kuriuos patenkinus jie jaučiasi vertinami. Kai kurių vyrų poreikiai visiškai paprasti. Jei esate atidi ir nesielgiate nepagarbiai, jis jausis vertinamas ir žavėsis jumis. Kiti reikalauja nuolatinių komplimentų, raminamų žodžių ir dėmesio. Kai kuriems net reikia kovoti su jumis ir nuolat pyktis, kad santykiai juos patenkintų. Vyrams reikia skirtingo palaikymo.

Jums tikriausiai yra tekę girdėti moteris kalbant apie daug ir mažai palaikymo reikalaujančius vyrus. Ši skirtis labai naudinga. Štai kaip iš anksto nusakyti skirtumus tarp mažai ir daug palaikymo reikalaujančių vyrų bei tų, su kuriais reikia per daug pastangų, kad būtų verta prasidėti.

Mažai palaikymo reikalaujantys vyrai

Mažai palaikymo reikalaujantis vyras yra dovana moteriai. Jam daug nereikia, kad būtų su jumis laimingas. Jo poreikiai paprasti ir lengvai suprantami. Jis net nuoširdžiai jums padės pasakydamas, ko tiksliai jam reikia.

Štai ką turėtumėte apie jį žinoti:

- Jis mažai ką ima į širdį. Mažai palaikymo reikalaujantis vyras neužsipuls jūsų, kai padarysite klaidą ar pasakysite neapgalvotą pastabą. Jis nesunkiai išgyvena savo rūpesčius, todėl su juo lengva būti.
- Jis puikiai tvardosi. Jei prislėgtas, nekels scenų ir neišsilies ant jūsų. Jis prisiima atsakomybę už savo jausmus.
- Jis stengiasi būti protingas ir gali eiti į kompromisą, išklausyti jūsų reikalavimus ir nepasitenkinimą, o tuomet išpasakoti savuosius.
- Jis priima jus tokią, kokia esate. Nesistengia jūsų pakeisti ar pataisyti. Priešingai, yra laimingas su jumis ir jūsų keistenybėmis.

- Jis neniršta. Jei jaučiasi įsitempęs, liūdnas ar prislėgtas, su tuo susidoroja pats ir dažnai jūs net nežinote apie tai.
- Jis jaučia turįs dar daug sužinoti apie gyvenimą. Atviras naujiems dalykams ir neskuba daryti išvadų. Pernelyg nesureikšmina savo nuomonės.
- Tai, kaip jaučiasi šią akimirką, jam visiškai nereikšminga. Jis jausmingas, tačiau svarbiausius dalykus nusprendžia racionaliai, vadovaudamasis logika.
- Jis labai romantiškas. Dažnai pasirūpina smulkmenomis, kurios daro jus laimingą, ir labiausiai vertina bendravimo romantiką.
- Jis nesitiki, kad žinosite, ko jam reikia. Nežaidžia su jumis telepatinių žaidimų ir nenusimena, jei neskaitote jo minčių. Atvirai reiškia savo nuomonę ir troškimus.
- Jis emociškai pastovus, jam nebūdingi didžiuliai nuotaikų svyravimai.
- Jam pernelyg nerūpi kitų žmonių nuomonė apie jį.
- Jis nuoširdžiai rūpinasi jumis ir mėgsta moteris. Jis nejaučia pagiežos kitai lyčiai.
- Jis veiklus bei kūrybingas ir nepriklauso nuo jūsų, kaip nuo paramos bei pramogų šaltinio.
- Jis retai skundžiasi ir retai verkšlena.
- Jis gali būti spontaniškas ir smagiai su jumis leisti laiką, jis laimingas patirdamas su jumis romantiškų nuotykių.

Vidutiniškai palaikymo reikalaujantys vyrai

Labiau įtikima, kad susidursite su vidutiniškai nei su mažai palaikymo reikalaujančiu vyru. Vidutiniškai palaikymo reikalaujantis vyras turi daugiau poreikių ir labiau nei mažai palaikymo reikalaujantis vyras ima į širdį tai, ką jūs sakote ar darote. Su juo daugiau darbo. Jis daro daugiau klaidų. Tuo pat metu jis nėra taip valdomas savo jausmų, kad su juo nebūtų įmanoma susitvarkyti. Štai ką turėtumėte žinoti apie vidutiniškai palaikymo reikalaujantį vyrą:

- Kai kuriuos dalykus jis ima giliai į širdį. Yra keletas temų, kurių geriau vengti, pavyzdžiui, jūsų nemėgstamas sportas ar kito vyro patrauklumas.
- Jis kartkartėmis išsilieja ant jūsų. Jei nuotaika bloga, jis kartais išsilieja ant jūsų ir gali būti pagiežingas ar priekabus. Tačiau dažniausiai jis vėliau atsiprašys už tai atnešdamas gėlių ar nusivesdamas jus į jaukų restoraną.
- Jis kartais elgiasi neprotingai.
- Jis įniršta, bet vėliau dėl to apgailestauja. Iškėlęs sceną atsiprašo ir stengiasi, kad vėl viskas būtų gerai.
- Jis kartais pamiršta elgtis su jumis kaip su mylimąja. Ne visuomet būna romantiškas, ne visuomet nuperka jums gėlių ar kur nors nusiveda.
- Opi tema gali būti jo finansai ir karjera.
- Jis vidutiniškai kūrybingas ir vidutiniškai verkšlenantis.
- Jam patinka mylėtis, bet kartais miegamajame jis savanaudis. Kartais patenkina tik save, apsiverčia ir kietai užmiega.
- Jo nuotaikos kinta, bet jis nėra visiškai nuo jų priklausomas. Tačiau vieną dieną gali būti laimingas, kitą – piktas, liūdnas ar susikrimtęs.
- Jis kartais susirūpina, koks atrodo kitiems žmonėms ir ką kiti galvoja apie *jus*.

Per karštas suvaldyti (reikalaujantis daug palaikymo)

Daug palaikymo reikalaujantis vyras nesuvaldomas. Jo nuotaikos ir elgesys – nenuspėjami, be to, jis nuolat apsėstas rūpesčių dėl visko, o ypač dėl jūsų.

Daug palaikymo reikalaujantį vyrą rodo jo įsikalbėta teisė būti tokio sunkaus būdo, kokio nori. Jis neįtikimai impulsyvus ir nepastovus, o *jums* reikia su tuo tvarkytis. Jei užsimano užrikti ant pavojingai atrodančio nepažįstamojo, jis tai ir daro, o jums

reikia kęsti padarinius. Jei jis panūs šaukti, klykti, raukytis ar apskritai elgtis kaip kūdikis, nė nemanys susilaikyti. Jam nieko nereiškia per pietus jaukiame restorane užrikti ant jūsų ar iškelti sceną. Be to, jis mano, kad jei negali visiškai išreikšti savo jausmų kiekvieną akimirką, matyt, jūs stengiatės jį tramdyti. Štai ką jums reikėtų žinoti apie daug palaikymo reikalaujantį vyrą:

- Jis viską ima į širdį. Jei pradeda lyti, kai nori išeiti pasivaikščioti, jis pyksta ant oro.
- Jis išsilieja ant jūsų. Jei lyja, kai jis nori pasivaikščioti, jis išlieja savo pyktį ant jūsų. Jei dėl kokios nors priežasties jo nuotaika bloga, jis išsilieja ant jūsų.
- Jis jaučia, jog turi teisę elgtis neprotingai. Jis niekada nesistengia būti protingas, o jūs tiesiog turite su tuo susitaikyti.
- Jis mano turįs teisę niršti. Būdamas įsitempęs, nusiminęs ar prislėgtas jis daro kas tik šauna į galvą, nesvarbu, kur būtų, o jums reikia tai ištverti.
- Jis tariasi žinąs „Dievo nuomonę" apie viską ir džiūgauja galėdamas visuomet tiesiai iškloti, ką jūs darote blogai. Jam patinka jus smulkiai visko mokyti remiantis savo paties beribėmis žiniomis apie tai, kaip iš tiesų sukasi pasaulis.
- Jį žeidžia viskas, ką jūs darote.
- Jis mano, kad tai, ką šią akimirką jaučia ir galvoja, yra svarbiausias dalykas pasaulyje. Jis niekada negali tiesiog išgyventi to ir sutarti su gyvenimu. Jis turi teistis arba kautis dėl visko dabar pat.
- Neįmanoma duoti jam atkirčio. Jei prikišite ką nors dėl jo elgesio, jis nesiklausys ir pakeis temą arba ims šaukti, kels triukšmą. Jis atrodo manąs, kad visos bėdos yra dėl jūsų ir už niekąneprisiima santykių atsakomybės.
- Jis nieko neveikia ir yra nekūrybingas, bet nuolat skundžiasi, kad jam nuobodu.

- Jis labai pavydus ir visada susikremta, kai būdama su juo kalbate ar žiūrite į kitą vyrą.
- Jis įsiunta, jei savaime nežinote, ko jam reikia. Jūsų negebėjimas akimoju perprasti jo poreikių jam įrodo, kad esate nejautri.
- Jis labai nepastovus. Vieną minutę bus laimingas, kitą – liūdnas, ims verkti ar šaukti.
- Jis tiki, kad yra tik vienas teisingas kelias, o jūs darote viską blogai.
- Jis nepagrįstai reiklus miegamajame net nepagalvodamas apie jūsų poreikius.
- Jam nepaliaujamai rūpi, koks atrodo kitiems žmonėms ir ką kiti galvoja apie jus.
- Jis labai smulkmeniškas ir greitas peikti jūsų elgesį.
- Jis ūmaus būdo.
- Jis susitikinėja su moterimis, bet iš tiesų jų nemėgsta. Moteris jis suvokia kaip neišvengiamą blogybę.

Su kurio tipo vyru jūs dažniausiai susitikinėjate? Ar tai pernelyg reiklus daug palaikymo reikalaujantis asmuo? Ar vidutiniškai palaikymo reikalaujantis gana reiklus asmuo? O gal jis angeliškas mažai palaikymo reikalaujantis vyras – tiesiog Dievo dovana? Iš pat pradžių naudinga suprasti, kiek palaikymo reikės jūsų būsimam vaikinui – tai padės nuspręsti, ar verta su juo prasidėti. Kai įvertinsite vyrą, kurį turite savo rankose, tada žinosite, ko iš jo tikėtis. Tik jūs galite nuspręsti, ar pajėgsite susitvarkyti su daug palaikymo reikalaujančiu vyru (net jei mes primygtinai siūlytume jo vengti). Taip pat patartina išsiaiškinti priežastis, kodėl nuolat susitikinėjate su tam tikro tipo vyru, ir pasiryžti ką nors pakeisti.

Aštuonios paslaptys, kaip susitvarkyti su problemomis dėl vyrų

Didžiausi spąstai, į kuriuos patenka moterys bendraudamos su vyrais, yra tai, kad jos netinkamai tvarkosi su vyrų sukeltomis problemomis. Užuot įveikusios sunkumą jos dažnai viską sugadina. Jūs tikrai esate tai patyrusi: būnate su vyru, o jis atrodo susisielojęs. Jūs bandote padėti, tačiau susipykstate. Tuomet jis skundžiasi, kad jo neišklausote, kad jį teisiate bei kritikuojate ir nesuprantate jo požiūrio. Šis ginčas greičiausiai kilo dėl to, kad nežinojote aštuonių paslapčių, kaip susitvarkyti su problemomis dėl vyrų. Laikykitės šių taisyklių ir jūsų ginčų dienos pasibaigs.

1. Stebuklingas vaistas vyro bėdai

Vienas iš būdų įsivelti į ginčą su vyru yra mėginti taisyti jo padėtį. Moterys, kurios bando spręsti vyrų problemas, įklimpsta į nesibaigiančius rūpesčius. Spręsti vyro problemą yra didelė klaida, nes jei taip darysite, *jūs* tapsite jo problema. Štai kaip tai vyksta.

Vyrai tvarkosi su keblumais kitaip nei moterys. Kai vyrai turi rūpesčių, jie nori tvarkytis patys, ir nieko daugiau. Jie net gali jaustis galingi ir stiprūs žinodami, kad sukasi iš bėdos vieni savo brutalia stiprybe ir valia. Kai jūs stengiatės padėti, net jei jūsų pagalba nuoširdi, vyras greičiausiai jausis taip, lyg abejotumėte jo vyriškumu. Jis bijos tapti ištižėliu, kuriam reikia moterų, kad juo pasirūpintų. O moterys linkusios dalytis savo rūpesčiais. Vyrai – ne. Jei, pavyzdžiui, vyras kuria kompiuterinę programą, o ji vis neveikia, neįprasta, kad kitas vyras jo paklaustų: „Kaip jautiesi?“ ir imtų pasakoti, kaip jis jautėsi, kai turėjo panašią bėdą kurdamas savo programą. Vyrai pasiraitoja rankoves ir imasi darbo.

Vyrai nelinkę lepinti vienas kito skųsdamiesi savo draugystėmis. Jei du vaikinai yra sporto salėje ir vienas sako: „Aš sutikau

aistringą moterį, bet ji man nepaskambino!", kitas neims reikšti užuojautos, kaip blogai dėl to turėtų būti jaučiamasi. Labiau įtikima, kad jis pasakys: „Kas atsitiko, gal pamiršai, kaip naudotis telefonu? Paskambink jai pats, kvaileli!" Bėda išspręsta, ir pokalbio tema keičiasi.

Šis skirtumas tarp vyrų ir moterų aiškiai parodytas paskutiniojoje humoristinių piešinių *Cathy* („Ketė") serijoje. Žiemos rytą sugedo Ketės automobilis ir ji negali išvykti į darbą. Ji paskambina savo vaikinui Irvinui ir šis pažada atvykti į pagalbą. Laukdama ji ima fantazuoti. „Jis atvažiuos ir mes būsime tokie laimingi vienas kitą pamatę. Gersime kavą, valgysime pusryčių bandeles ir šis automobilio gedimas mus suartins. Visa kita dings, mes juoksimės ir būsime laimingi įsimylėjėliai šį šaltą žiemos rytą".

Tuo metu įeina Irvinas. „Aš iškviečiau vilkiką, jis čia bus po dešimties minučių, – praneša. – Taip pat iškviečiau taksi, kad galėtum nuvažiuoti į darbą. Turiu bėgti, šįryt svarbus susirinkimas". Ir išlekia, o Ketė paniūra: „Vyrai visiškai nesupranta, kaip spręsti problemas".

Moterims patinka numatyti problemos sprendimo būdą. Vyrams patinka jas spręsti, geriausia vieniems.

Kai vyras ima kalbėti apie savo rūpestį, jūs turite už jį nespręsti. Kadangi tai atrodo taip keista, leiskite pakartoti: kai vyras ima kalbėti apie savo problemą, jūs turite už jį nespręsti. Jei vyras pasipasakoja rūpestį, o jūs stengiatės rasti išeitį, jis beveik garantuotai supyks ant jūsų. Greičiausiai apkaltins, kad neišklausote jo ar ieškote priekabių. Tokią „padėką" gausite, jei bandysite padėti vyrui spręsdama jo problemas.

Kai vyras jums išsako savo rūpestį, būkite dėkinga. Kol jis turi šią problemą, nedarys *jūsų* savo problema ir niekuo nekaltins. Užuot sprendusi ją, verčiau išklausykite vyrą, pabūkite su juo ir patikinkite, kad esate tikra dėl jo gebėjimų susitvarkyti savarankiškai.

Kartą Karenos vaikinas Leo sielojosi dėl darbo rūpesčių. „Aš nežinojau, ką pasakyti, – pasakojo ji mums, – bet prisiminiau,

kad nereikia spręsti jo problemos. Pabučiavau jį į lūpas ir pasakiau žinanti, kad jis pakankamai pajėgus susitvarkyti su bet kokia darbo bėda. Aš nusišypsojau Leo ir leidau jam išsipasakoti apie darbo rūpesčius. Jis liejo savo jausmus penkias ar dešimt minučių ir galiausiai sustojo. Vėliau Leo pasakė man: „Negaliu patikėti, kokia tu buvai nuostabi! Tu buvai tiesiog tobula, kai aš taip skundžiausi!" Tai mane pritrenkė, nes iš tiesų aš nieko nedariau!" Jei Karena būtų stengusis spręsti jo problemą, ji nebūtų atrodžiusi Leo tokia supratinga ir nuostabi. Tikriausiai jis būtų pasipiktinęs, kad draugė bandė duoti jam neprašytą patarimą, ir būtų įsiplieskęs ginčas.

Turėtumėte pamėginti elgtis kaip Karena ir pasakyti vyrui, kad remiate jį, bandantį surasti problemos sprendimą, kartu jį paskatindama ir padrąsindama. Štai keletas stebuklingų frazių, tinkamų ištarti prislėgtam vyrui:

- „Žinau, kad esi toks stiprus, jog gali su bet kuo susitvarkyti".
- „Aš visiškai pasitikiu tavimi" ir karštai pabučiuoti.
- „Esu tikra, kad žinai, kaip pašalinti šį sunkumą".
- „Aš palaikau tave, spręsk bet kokiu būdu, kuris tau atrodo protingas".
- „Tu gali tai įveikti, esu tikra".

Nesijaudinkite, jei pagausite save besikartojant. Patvirtindama, kad jį remiate ir tikite jo gebėjimais, jūs suteikiate jam erdvę rasti išeitį iš bet kokios bėdos. Kai pabučiuojate jį, apkabinate ar atliekate kokį kitą geismingą veiksmą, jis jaučiasi galingas bei savimi pasitikintis ir tuomet sukaupia jėgų spręsti savo rūpestį.

2. Ginčytis su vyru – lyg išimti bombos sprogdiklį

Vienas iš mūsų paskaitų dalyvių buvo karinių sprogstamųjų užtaisų ekspertas. Jis papasakojo mums apie darbą su bombomis. „Dažniausiai bomba siunčiama tam tikru robotu, kad vėliau susprogtų. Jokių rūpesčių, jei tavęs nėra šalia. Tikri sunkumai išky-

la, kai reikia nusigauti ir išimti sprogdiklį pačiam. Tikrai reikia būti kantriam, neskubėti ir suvokti, ką darai, kai išimi bombos sprogdiklį".

Mums pasirodė, kad apibūdindamas sprogdiklio išėmimą jis pateikė ginčo su vyru analogiją. Jei turite ką nors, kas už jus atlaikytų sprogimo bangą, tuo geriau, bet dažniausiai pati turėsite kovoti su vyru.

Ginčytis su vyru keblu. Kaip ir išimant bombos sprogdiklį, negalima leisti savo mintims nuklysti nuo svarbiausio dalyko. Svarbiausias dalykas – užbaigti ginčą greitai, sukeliant kuo mažiau įtampos. Jei jus pagauna kokios nors detalės ar pasiduodate pykčiui, pralaimėsite ginčą, net jei techniškai jį laimėtumėte. Galite jį priversti pripažinti, kad jūs teisi, o jis klysta, tačiau nesukursite harmonijos ir nesulauksite atpildo vėliau.

3. *Nuolat klauskite savęs: „Kas man svarbiausia?"*

Lengva pamesti galvą ginčijantis su vyru. Jis teigia dalykus, kurie jus žeidžia, ir jūs norite apsiginti. Tai beveik tokia pat klaida, kaip ir bandymas spręsti vyro problemą. Nuolat prisiminkite, ko labiausiai trokštate. Jei jūsų draugystė dar tik prasidėjo ir santykiai nėra pakankamai tvirti, primygtinai reikalaujame apskritai vengti ginčų su juo. Jei esate priversta ginčytis, prisiminkite, kas jums svarbiausia. Ar svarbiau jį įtikinti savo teisumu, ar svarbiau, kad jis trokštų jūsų? Atsakymas į šį klausimą lems jūsų elgesį ginčijantis su vyru.

Pirmasis Anetės ir Polo pasimatymas. Ji ėmė pasakoti jam apie savo mėgstamiausią moterų žurnalą. Polas atsakė, kad visi moterų žurnalai buki ir leidžiami tik tam, kad parduotų gaminius ir manipuliuotų moterimis. Jis tarė: „Labiausiai pasaulyje norėčiau, kad moterims moterų žurnalai ir mada nebūtų taip svarbu". Čia Anetei reikėjo paklausti savęs: „Kas man svarbiau? Draugauti su Polu ar ginčytis?" Jei ji būtų iškėlusi sau šį klausimą, tikriausiai nebūtų padariusi klaidos atsakydama: „Menkysta tu! Nesupran-

tu, kuo čia taip piktintis. Tai kiečiausias moterų žurnalas – visi taip mano". Natūralu, kad jis įsižeidė. „Tikrai visiems patinka šis žurnalas, ką? Na, aš manau, tik kvailos ir paviršutiniškos moterys vertina mados žurnalus labiau nei mintis ir intelektą". Jie ėmė ginčytis. „Ką mes darome? – paklausė ji savęs. – Kas atsitiko?" Tai geras klausimas.

Svarbu suprasti, kad įsižeisti dėl kieno nors žodžių yra jūsų pasirinkimas. Ar esate buvusi kieno nors įžeista ir paprasčiausiai nuleidote tai negirdomis? Galbūt pamanėte sau: „Neverta" ir paprasčiausiai gyvenote toliau. Tuo metu jūsų atsidavimas kam nors kitam, – galbūt ryžtas gyventi taip, kaip norite, – buvo svarbiau, nei įrodyti kam nors, kad neleisite savęs įžeisti.

Jei trokštate džiaugsmo iš meilės ir jus lengvai įžeidžia kvaila vyro pastaba, geriau greitai išmokite susitvardyti. Vyrai jums duos daugybę progų supykti. Turite pasirinkti nepriimti užgaulės ir neįsižeisti dėl jų žodžių. Kai sielositės, gal bus paranku įsivaizduoti, kad žmogus yra ne suaugęs, o tik vaikas. Įsivaizduokite, jei tą patį jums pasakytų šešiametis. Tai gali skambėti nemaloniai ir erzinamai, bet nepaveiks taip kaip jus dominančio vyro žodžiai. Jei įstengsite įsivaizduoti jį kvailu šešiamečiu vaiku, tai iškilus pagundai pajėgsite išlikti protinga.

Viena iš mūsų paskaitų dalyvių Bonė pasirinko tokį būdą. Su Aivenu ji susipažino, kai vienas bičiulis pasikvietė juodu pasiirstyti valtele. Aivenas buvo arti trisdešimties ir gerai atrodė su savo maudymosi kostiumu. „Jis buvo žavus, – pasakojo mums Bonė, – taigi nusprendžiau, kad dėl jo verta pasistengti". Jų bendras bičiulis užsiminė, kad akademinis žurnalas neseniai išspausdino keletą Bonės straipsnių. Atsitiktinai Bonė turėjo su savimi vieno straipsnio kopiją ir parodė ją Aivenui. „Vyrai paprastai teigiamai į tai atsiliepia, – pasakė ji mums, – bet Aivenas ėmė ieškoti visokių spausdinimo klaidų ir kalbėti, kaip netinkamai viskas pateikta ir parašyta. Tai tikrai mane nuliūdino – ką gi jis nuveikė, kad galėtų apie tai kalbėti? Tačiau aš vis klausiau savęs:

„Kas man svarbiausia?" ir supratau, kad man visai nerūpi, ką jis galvoja apie straipsnį. Bonė išvengė ginčo su Aivenu ir jie kalbėjosi kitomis temomis. Likusią pasiplaukiojimo dalį praleido besišnekučiuodami ir vis geriau pažindami kits kitą. Vėliau jie keletą kartų susitiko ir jai tikrai patiko būti su juo. „Jei būčiau ginčijusis dėl to straipsnio, niekaip nebūčiau galėjusi pradėti su juo draugauti, – pasakojo ji mums. – Klausimas, kas man svarbiausia, tikrai viską pakeitė".

4. Niekuomet nesiaiškinkite su susikrimtusiu vyru

Jei jūsų dauguižis susikrimtęs, jis greičiausiai bus dar ir neišmintingas bei dirglus. Ta tiesa tinka kiekvienam. Kai *jūs* esate susikrimtusi, *jūs* greičiausiai taip pat esate neišmintinga. Protas ir logika susisielojusį vyrą dar labiau prislėgs. Ar kada mėginote įdiegti logikos į susikrimtusio vyro mąstyseną? Kaip sekėsi? Spėjame, kad nieko neišėjo.

Kai vyras susikrimtęs, jūsų užduotis – jo nekliudyti. Jūsų užduotis – rūpintis savimi. Turite išlikti rami ir neįsivelti į jo rūpesčius bei nesistengti jo auklėti. Leiskite jam būti nusiminusiam, neduodama progos lieti pykčio ant jūsų. Galvokite apie tai, kam esate įsipareigojusi, ir siekite savo tikslo, o ne reikškite emocijas.

5. Nieko neimkite į širdį

Džina paskyrė Toniui tarpinį pasimatymą. Viskas klojosi puikiai, kol Tonis pasakė:

– Turėtų būti sunku gyventi netikrame pasaulyje. Turiu galvoje, kadangi tu dirbi vien universitete ir visą laiką aplink akiniuoti plikiai, turėtų būti sunku bendrauti su tikrais žmonėmis.

Ne tikrame pasaulyje? Dirbi vien universitete? Tai galima vadinti užgaule arba ne. Nelaimei, Džina nusprendė suprasti tai kaip įžeidimą.

– Ir ką gi tai turėtų reikšti? Aš – tikrame pasaulyje! – atkirto ji Toniui. Tai, ką jis ištarė, ji ėmė domėn ir leido galimam ginčui įsiplieksti.

Prisiminkite patirtą ginčą su vyru. Dažniausiai pokalbis vykdavo puikiai. Jūs abu kalbėdavotės be jokių nesklandumų. Staiga kuris nors pasako ką nors kvaila, kas galėtų būti suprasta įžeidžiamai. Kitas ima tai į širdį – ir ginčas neišvengiamas. Kartais vyras, su kuriuo draugaujate, pasakys bukagalviškų dalykų, kurie jums nuskambės įžeidžiamai. Kartais jūs jam pasakysite tokių pat kvailų dalykų. Jeigu tai, ką vyras sako ar daro, imate į širdį, tai prarandate siekiamybės vaizdą ir jūsų tikslai prapuola.

Kai bendraujate su vyru, ypač susidarius įtemptoms aplinkybėms, turite prisiminti, koks yra jūsų trokštamas rezultatas. Neįtikimai lengva imti giliai į širdį tai, ką vyras sako ar daro, leisti sau įsiskaudinti ir tada pradėti ginčą. Štai sąrašas vyrų poelgių, kurių neturėtumėte imti į širdį. Kadangi susitikinėjate, be abejonės, rasite, ką pridėti prie šio sąrašo.

- Nepaskambina
- Ateina pavėlavęs ar visai neateina
- Atšaukia ar atideda pasimatymą paskutinę minutę
- Neįvertina visų mielų smulkmenų, kurias jam darote
- Būna šaltas, tolimas, įsižeidęs ar su juo sunku bendrauti
- Neatsako į jūsų flirtą
- Nepaiso jūsų, kai pasisveikinate

6. *Kaip švelniai nuramdyti vyrišką šiurkštumą*

Tad kaip įveikti nemalonų elgesį, jei negalima imti į širdį? Iš tiesų jums net nereikia paisyti tokių dalykų, kaip jo nepaskambinimas, kadangi daug paprasčiau prisiimti atsakomybę ir pačiai paskambinti. Taip pat dera elgtis, jei ką tik sutiktas vyras atrodo šaltas ar atžarus. Nuramdyti jo šiurkštumą – jūsų užduotis. Bet su iš tiesų storžievišku elgesiu, kaip kelių pasimatymų iš eilės praleidimas, reikia kovoti. Jei leisite vyrui tikrai jus apsunkinti neatsa-

kydama į tokį jo elgesį, jis paprasčiausiai ir vėl tai darys, o gal net iškrės jums blogesnių išdaigų. Privalote atsakyti.

Žinoti, kaip tvarkytis su vyro šiurkštumu neįsiveliant į ginčą, yra paslaptis. Turite pasiekti, kad jis kuo aiškiausiai suvoktų jūsų merginimo taisykles. Jis turi sužinoti, kas jums patinka ir kas ne. Kai vyrui aiškiai pasakote, kas jums tinka ir kas ne, tuomet jam reikia pasirinkti, kaip elgsis. Jūs neturite siusti ar nebesivaldyti. Nė vienas vyras negerbs moters, kuri, jo manymu, elgiasi kaip pamišėlė. Vyrai bus įbauginti tokio elgesio ir stengsis laikytis nuo jūsų atokiai.

Vyro ir moters santykiai grįsti nuolatine pusiausvyros paieška. Nustatyti ribas yra svarbu. Aiškiai apibrėžkite pageidaujamą ir nepageidaujamą elgesį. Sustiprindama savo sprendimą taikykite emocines pergales ir bausmes. Jei vyro elgesio neimate į širdį, jūs gebėsite dovanoti jam pergalę, kai padarys tai, kas jums patiks, ir suprasite, kaip nubausti, kai padarys tai, kas jums nepatiks. Galiausiai jūs būsite daug reiklesnė ir už tai labiau verta pagarbos.

Lailas praleido pasimatymą su Sinde ir nepaskambino atsiprašyti. Ji dėl to nesigraužė. Nusprendė, kad Lailas daro jai spaudimą norėdamas pamatyti, kas iš to išeis. Dėl to, kad neėmė Lailo elgesio domėn, galėjo kalbėtis su juo telefonu nekeldama barnio. Užuot barusis, ji pasakė:

– Klausyk, tu man patinki ir taip toliau, bet neatėjai į pasimatymą ir net nepaskambinai atsiprašyti. Turiu taisyklę, kurią tau reikėtų žinoti: jei praleisi ir kitą pasimatymą, aš daugiau nebegalėsiu su tavimi kalbėtis. Todėl, jei nori su manimi bendrauti, turi pasirodyti ir šįkart atnešti gėlių.

Ji kalbėjo ryžtingai, nerėkė ir nesiteisino. Tiesiog nustatė ribą ir, užuot verkšlenusi, koks jis storžievis, leido jam pasirinkti: pasirodyti arba dingti. Jis atėjo į kitą vertinamąjį pasimatymą su gėlėmis rankose ir jie nuostabiai praleido vakarą. „Jis darė spaudimą, kad pamatytų, ką gali sau leisti, – sakė mums Sindė. – Nebū-

čiau daugiau su juo kalbėjusi, jei būtų praleidęs ir kitą pasimatymą, bet esu laiminga, kad jis pasirodė. Mudu puikiai praleidome laiką". Nesigrauždama dėl Lailo elgesio, nepasiduodama depresijai ir nesileisdama supainiojama jo jausmų Sindė pajėgė veiksmingai susidoroti su šia padėtimi.

7. *Klausykite taip, kad vyras jaustųsi išgirstas*

12 skyriaus dalyje „Septynios barnio su vyru pakopos" patarėme, kaip išklausyti vyrą, kad jis jaustųsi išgirstas. Įrodyta, kad sprendžiant nesutarimus su vyrais šis būdas paveikus, nes abi pusės gali išdėstyti savo požiūrį, o tuomet greitai rasti tinkamiausią išeitį.

8. *Niekuomet nesiteisinkite*

Kai susikivirčysite su vyru, jums kils pagunda aiškintis ir teisintis, kas esate ir kodėl taip elgiatės. Nesvarbu, kaip prislėgta būtumėte, – nesiaiškinkite. Jei aiškinsitės ir teisinsitės, tik įpilsite alyvos į ugnį ir ginčas įsiplieks, o ne užges. Yra gera, praktiška taisyklė – vien tik atsakinėti į klausimus. Jei jis jūsų paklaus, kodėl šį ar tą padarėte, atsakykite į jo klausimą, bet nesijauskite taip, lyg būtumėte įpareigota atsiskaityti už kiekvieną savo poelgį vien dėl to, kad jis susikrimtęs.

Jūs susitikinėjate su šiuo vaikinu ne tam, kad gautumėte iš jo savo gyvenimo patvirtinimą. Pamenate, kad gaunate patvirtinimą iš kitur? Vyras tik papildo jūsų gyvenimą, kad suteiktų jam meilės, o ne būtų pagrindinė geros jūsų savijautos sąlyga. Jei stengsitės gauti pripažinimą iš vyro, tapsite priklausoma ir lengvai pažeidžiama, kai jis neišvengiamai užgaus ar įskaudins jus. Paprasčiausiai prisiminkite, kas jums svarbiausia, atsakykite į rūpimus klausimus, išgyvenkite konfliktą nesiteisindama, ir viskas greitai nurims.

Kaip vyrai ginčijasi ir ką jums daryti

Žmonės ginčijasi skirtingai ir kiekvienas asmuo linkęs tvirtai laikytis savo ginčo įpročių. Yra du pagrindiniai vyrų ginčijimosi būdai. Jie arba kelia balsą, arba veikia gudrumu. Aptarsime kiekvieną šių būdų atidžiau ir parodysme, kaip susitvarkyti su besiginčijančiu vyru.

Rėksnys Plačiagerklis

Vyrai, kurie linkę kelti balsą, ne tik susikremta – jie *supyksta*. Jie nesąmoningai įsitikinę, kad galės jus valdyti, jei pajėgs įbauginti savo pykčiu. Jei ne, jie arba labiau gerbs jus, arba išsinešdins iš jūsų akiračio. Šiaip ar taip, jūs laimite, todėl verta išmokti tvarkytis su vyrais, kurie linkę kelti balsą.

KAIP JĮ IŠSYK ATPAŽINTI

Rėksnys yra kariautojas iš prigimties. Jis mėgsta kautis, atrodo griežtas ir dažnai įsižeis dėl menkiausio jūsų pasakyto nieko. Jis gali būti šiurkštus padavėjoms, mėgti pasakoti jums žiaurius nutikimus arba girtis savo nesutarimais. Jis gali būti užgaulus ir kritiškas bendraujant ar iškilus mažiausiam konfliktui. Jei susigriebiate vaikštanti ant pirštų galų, kad tik jis nesupyktų, jūs – su Rėksniu.

KAIP SU JUO KOVOTI

Rėksnys siekia bauginimais priversti jus nusileisti. Jis nesąmoningai nusprendžia, kad jei elgsis pakankamai neprotingai, gali pasiekti savo. Jūs nepajėgi laimėti ginčo su Rėksniu. Išeitis yra vengti nesutarimų su juo ir pasitraukti kaskart, kai jaučiate, kad jis darosi užgaulus.

Įspėjimas: mėgstantys rėkti ir šiurkščiai elgtis vyrai gali tapti ir smurtingi. Jei kada pajusite, kad padėtis tampa pavojinga, nedelsdama nešdinkitės.

Manipuliuotojas

Jūs tikriausiai girdėjote posakį „Neširsk, nusiramink". Tuo vadovaudamasis gyvena Manipuliuotojas. Manipuliuotojas mėgins netiesiogiai valdyti jus ir kartu visą padėtį. Manipuliuotojai pamišę dėl valdžios. Jie nesijaučia saugūs, jei negali manipuliuoti ir valdyti visko aplinkui. Šį jų polinkį sustiprina nesutarimas, nes jis yra tiesioginis jų valdžios išbandymas.

Rėksnys veržiasi jus valdyti pykčiu, o Manipuliuotojas – proto žaidimais. Manipuliuotojas yra ypač susirūpinęs savo „teisumu" ir „loginiais" argumentais, kurie neva įrodo jo teisumą. Jis turės įrodymų ir argumentų, kodėl yra teisus, bet varys jus iš proto, nes „loginiai" argumentai visai nebus logiški. Jis neracionaliai įrodinės, kad kalba protingai, visą laiką abejodamas jūsų psichine būkle, kadangi tapsite vis piktesnė ir piktesnė dėl jo prieštaringumo. Manipuliuotojas dėsis esąs sveiko proto įsikūnijimas, vyras, priverstas gintis nuo nepagrįstos jūsų atakos. Tai tik dar labiau jus erzins ir, jo nuomone, tik dar geriau įrodys, kad jūs neprotinga ir todėl klystate. Kai jis jums parodys, kaip pamišėliškai elgiatės, nejučia visiškai prarasite protą. Vaizdelis tikrai nekoks...

KAIP JĮ IŠSYK ATPAŽINTI

Manipuliuotojas dažniausiai labai protingas ir gali veikti tai, kas reikalauja daug „civilizuotų" konfliktų, pavyzdžiui: teisė, mokslas, vadyba ar administracija. Jis gali turėti gerą aukštąjį išsilavinimą. Bet vien šių ženklų neužtenka, daugelį vyrų ne manipuliuotojų galima taip apibūdinti, o daugeliui manipuliuotojų netinka šios charakteristikos.

Kai susitinkate su Manipuliuotoju, jam reikia, kad viskas vyktų „tik taip". Jis labai skrupulingas dėl savo poreikių ir komforto. Jam dažnai svarbu atmesti jūsų sumanymus, kad taip įrodytų turįs galios tai padaryti. Jo „priežastys" jums pasirodys neįtikimai kvailos. Jis tobulina savo įgūdžius. Saugokitės.

Manipuliuotoją sunku patenkinti. Viskas visada šiek tiek blogai. Skundimasis ir irzlumas jam yra būdas paimti valdžią į savo rankas. Restorane jis gali grąžinti maistą atgal arba pareikalauti gėrimo su tam tikra rūšimi džino. Jei jie šios rūšies neturės, jis giliai atsiduses neužsisakys nieko. Jis gali skųstis dėl jūsų aprangos detalių. Jūs pastebėsite, kad jaučiatės būnanti su itin valdingu ir išrankiu žmogumi. Tai dėl to, kad jis – Manipuliuotojas.

KAIP SU JUO KOVOTI

Nesiginčykite su juo. Saugokitės. Manipuliuotojas gali jus išvesti iš proto. Vienintelis būdas apsisaugoti nuo smegenų suminkštėjimo yra vengti ginčo dėl jo spendžiamų apgaulingų pinklių. Ginčijimasis nieko nepadės, o tik dar labiau jus supainios. Manipuliuotojas siekia valdžios, o ne logikos. Jis bijo, kad kai praras valdžią, jam atsitiks kas nors bloga. Apsimetimas, kad rūpinasi logika ir protu, yra jo būdas gauti tą valdžią. Jis išvargina jus, o tada elgiasi, lyg būtumėte nelogiška, pagiežinga, patrakusi kvaišelė. Jei ginčysitės su juo logiškai, jis tuoj pat laimės, o jums viskas baigsis.

Pasakykite jam, kad jis teisus. Tiek, kiek tik įstengsite, sakykite Manipuliuotojui, kad jis teisus. Jei yra bent menkiausias dalykas, dėl kurio jis teisus, pasakykite jam ir pabrėžkite, kad jis dėl to yra teisus. „Esi teisus, kad šie santykiai mums abiem yra labai svarbūs, – galite pasakyti. – Tai tikrų tikriausia tiesa". Bandykite nekalbėti sarkastiškai. Jūs stengiatės suteikti jam tiek valdžios, kiek galite, todėl jis nurims neleidžiamas valdyti *jūsų*.

Atsiprašykite už nelogiškumą. Taip pat labai svarbu pareikšti Manipuliuotojui, kad apgailestaujate dėl savo jausmų nelogiškumo. Jis gali reikalauti, kad jausmai būtų logiški, bet jūsų valia tvirtinti: „Manau, kad aš tokia nesu". Tol, kol neįsitrauksite į ginčą apie tai, ar turėtumėte būti logiškesnė ar ne, – jūs saugi. „Man tiesiog svarbu susitikti su savo buvusiu vaikinu kaip su bičiuliu, – galite sakyti. – Atsiprašau, kad tai visai neprotinga.

Žinau, kaip tai turėtų erzinti. Bet aš noriu būtent to ir nemanau, kad tai pasikeis“.

Pasakykite, koks jis jums svarbus. Turėkite omenyje, kad jis nėra blogas vaikinas. Jis tiesiog bijo prarasti valdžią. Jei išgirs, kad yra jums svarbus, galbūt tai jį nuramins. Jei jis jums nėra svarbus, vis tiek raskite ką nors gero. Jūs beveik visada galite sąžiningai tarti: „Tikiuosi, žinai, kad man svarbu, jog tu gerai jaustumeisi ir būtum laimingas“. Žinoma, tai svarbu – kai jis laimingas, su juo lengviau bendrauti ir gauti daugiau to, ko norite. Vien tokie žodžiai dažnai nuramins Manipuliuotoją.

Pakeiskite aplinką. Jūs greičiausiai nieko naudingo nepešite iš ginčo su Manipuliuotoju, todėl užbaikite jį kuo greičiau. Išeikite arba abu įsitraukite į kokią nors veiklą, kuri neleistų ginčytis, pavyzdžiui, pažiūrėkite kino filmą ar pabendraukite su kitais žmonėmis.

Jų ieško policija, arba kaip dar ginčijasi vyrai. Mes jau išnagrinėjome du pagrindinius vyrų ginčijimosi būdus: kelti balsą ir veikti gudrumu. Yra daugybė kitų vyrų ginčijimosi būdų, kuriuos taip pat turėtumėte žinoti. Kai skaitysite šį sąrašą, atsiminkite, kad jūs irgi šiek tiek priklausote išvardytoms kategorijoms. Mes visi turime savo konfliktų sprendimo strategiją. Sprendžiant nesutarimus svarbiausia yra atpažinti skirtingus ginčijimosi įpročius ir mokėti su jais tvarkytis.

DINGSTANTIS VYRAS

Kai kurie vyrai, pakliuvę į ginčą ar atkaklias grumtynes, taip nuliūsta ir išsigąsta, kad sprunka. Dingstantis Vyras užsisklęs emociškai bei psichologiškai ir taps tylus bei tolimas, atrodys apdujęs. Arba paliks ginčo vietą. Jis sės į savo automobilį ir paprasčiausiai išvažiuos. Dingstantis Vyras, ko gero, užaugo manydamas, jog grumtynių ir nesutarimų turėtų būti vengiama. Dabar, būdamas suaugęs, jis visomis pastangomis vengia ginčo. Dingstantis Vyras bijo jus įskaudinti, jį gąsdina jo paties pyktis bei galimybė pa-

kenkti tiems, kuriuos myli. Užuot sprendęs konfliktą ir kalbėjęsis apie kliūtis, jis sprunka ir pyksta tamsiame kamputyje vienas. Nors šie vyrai dažniausiai yra ištikimi partneriai, tačiau dingstantieji per konfliktus vėliau gali reikalauti daug palaikymo.

Tad kokia gi išeitis? Su Dingstančiu Vyru konflikto aplinkybėmis reikia elgtis jautriai ir švelniai. Patartume visuomet leisti Dingstančiam Vyrui palikti ginčo vietą, o ne varginti jį ar mėginti sulaikyti. Vėliau, kai abiem atlėgs, ramiai aptarkite, kas atsitiko, ir paklauskite jo, kodėl jis nuliūdo. Būtų pravartu formaliai susitarti su Dingstančiu Vyru: jei jis išeis, judu per dvylika valandų bent jau telefonu aptarsite, kas atsitiko. Jei gebėsite rasti tinkamų būdų, kaip ginčytis su Dingstančiu Vyru, jis gali tapti nuostabus ir ištikimas mylimasis.

VERKSNYS

Prisipažįstame, kad nemėgstame Verksnio. Šie vyrai yra pernelyg jausmingi. Kai su jais ginčijatės, jie verkia ir viską pernelyg dramatizuoja. Verksnys moka naudotis savo ašaromis. Jam būdinga pasitelkti ašaras, kad atremtų jūsų pyktį. Staiga, užuot aiškinęsis jūsų pykčio priežastis ir ieškojęs išeities, Verksnys apsiašaroja, užgauna jūsų širdies stygas ir išnaudoja jūsų gebėjimą užjausti. Jis veikiau elgsis šitaip, nei atsakys už savo elgesio padarinius ar atvirai su jumis kovos.

Ginčas su Verksniu gali būti sekinantis, nes jūs norėsite jį paguosti. Ginčijantis su Verksniu jūsų poreikiai tampa menkesni nei jo. Jis reikalauja dėmesio, nes verkia (šnirpšt). Kaip jūs galite būti tokia pikta? Ar nematote, koks jis prislėgtas? (Šnirpšt šnirpšt.) Tuo metu, kai imate guosti Verksnį ir pamirštate savo pačios sielvartą, Verksnys laimi kovą ir daugiau nėra atsakingas už savo veiksmus.

Išeitis – tvarkytis su Verksniu paliekant jam atsakomybę už savo veiksmus ir iš visų jėgų stengiantis neįkliūti į jo emocines gudrybes. Jei Verksnys pažadina jūsų motiniškus instinktus, svar-

biausia per dvylika valandų po dramatiško pokalbio prisiminti ir vėl aptarti, išspręsti bei užbaigti ginčą. Be to, turite ir toliau aiškintis, ko tiksliai *jūs* norite iš Verksnio, ir – niekuomet neišduokite savo poreikių vien dėl to, kad jis verkia.

ATSIPRAŠINĖTOJAS

Kai kurie vyrai bandys išvengti ginčo pernelyg atsiprašinėdami, kad pamirštumėte ketinimą su jais ginčytis. Atsiprašinėtojas nepaprastai noriai prisiims atsakomybę už kiekvieną nesutarimą. Šis vyras atsiprašinėjimą naudoja kaip būdą priversti jus palikti jį ramybėje. Jis plieks save už tokį blogą elgesį ir nepagarbą jums. Bet drauge jo atsiprašymai nebus guodžiantys, jie atrodys klaidinantys ir nenuoširdūs.

Bendraudama su Atsiprašinėtoju turite tiksliai prašyti ir tiksliai nurodyti tam tikras problemas. Kai jis stengsis nepaisyti atsakomybės už nesutarimus mėgindamas užčiaupti jus atsiprašinėjimais ir taip stverdamasis savo senųjų įpročių, turite pasiekti, kad jis tiksliai pasižadėtų keisti savo elgesį ir išklausytų jūsų liūdesio priežastis. Jei Atsiprašinėtojas nusiteikęs rimtai draugauti su jumis, turite priversti jį šnekėtis apie sunkumus ir mokytis nuoširdžiau elgtis iškilus nesklandumui. Jei Atsiprašinėtojas negali išspręsti iškylančių problemų, atsikratykite jo.

Trys klasikiniai vengtinų vyrų tipai

Pripažinkime: kai kurių vyrų reikėtų vengti. Išvengiant tikrų niekšų jūsų gyvenimas klostysis geriau, būsite laimingesnė ir sutaupysite laiko. Trys klasikiniai tipai, kurių turėtumėte saugotis, yra STOP (Silpnas Trigubai Opus Pilietis), Niekšelis ir Iškrypėlis. Privalote žinoti ir įsisąmoninti šiuos vyrų tipus, kad galėtumėte juos lengvai atpažinti ir neapsunkintumėte jais savo gyvenimo.

Pamišusių ir sunkaus būdo vyrų buvo, yra ir bus. Ne visada lengva pasakyti, kada vyras yra tiek pakvaišęs ir tokio sunkaus būdo, kad derėtų jo vengti. Štai pagrindiniai įspėjamieji ženklai, kad susidūrėte su sutrikusios psichikos vaikinu.

Jis tiesiai šviesiai sako jums intymius dalykus

Kai kurie vyrai stengsis jus prisirišti nederamai dalydamiesi intymiais dalykais iš savo gyvenimo. Jie gali prisipažinti turį keistų erotinių fantazijų, polinkių, sunkumų, keistos patirties ar dar ko nors, kas atrodo nemalonu draugystės pradžioje. Kai vyras per daug atviras ir pirma laiko pernelyg atskleidžia, tai ženklas, kad jis nejaučia ribų. Todėl jam greičiausiai bus sunku intymiai bendrauti, jis bus linkęs būti *per daug* sąžiningas. Vyras, kuris siekia būti atvira knyga, links jums sakyti kiekvieną mintį, jausmą, idėją, atsiminimą ar dar ką nors, kas ateina į jo mažą galvelę. Jis gali būti sudėtingas ir daug palaikymo reikalaujantis vyras. Būkite budri: kai vyras pradės pasakoti intymius dalykus draugystės pradžioje, stebėkite, ar jis neturi rūpesčių dėl potencijos.

Jis yra turėjęs daug žeminančių santykių

Kai kurie vyrai yra patyrę daug nuoskaudų. Jie yra arba mazochistai ir mėgsta, kai moterys juos skaudina bei jais naudojasi, arba sadistai ir mėgsta patys skaudinti moteris. Jei vyras pratęs prie sadistinių arba mazochistinių patyčių, neįmanoma bendrauti normaliai ir mylėti vienas kito negąsdinant bei paslapčia neįžeidinėjant. Jei vyras yra auka (mazochistas), ilgainiui jis pavers jus nusikaltėle ir pasirūpins, kad jį skaudintumėte. Jei vyras yra sadistinis užgauliotojas, ilgainiui nuspręs, kad jam trukdote, ir nubaus jus. Bet kuriuo atveju vyro, mėgstančio šiurkštų elgesį, derėtų vengti. Susitikinėdama su juo išgyvensite nereikalingą skausmą ir rūpesčius.

Jis yra apsėstas ar turi neįveikiamų potraukių

Apsėsti ar turintys neįveikiamų potraukių vyrai dažnai esti menininkai ir kūrybingi asmenys, kurie susiranda moterį ar kokį objektą ir tam paskiria savo gyvenimą, savo dėmesį. Apsėsti ir turintys neįveikiamų potraukių vyrai dažnai tvirtina: „Aš esu tikras apsėstasis" arba: „Niekas iš mano rankų neištrūko be kovos". Gali atrodyti keista, kad žmogus taip atvirai atskleidžia jums tamsiąją savo psichikos dalį. Tai įspėjamasis ženklas likti nuošaly, nebent norėtumėte, kad jis būtų apsėstas *jumis*. Nors kai kurie šių vyrų turės polinkį į nesveiką maniją dėl jūsų, kiti, turintys neįveikiamų potraukių ir linkę persekioti, bus tobulai geri vaikinai. Jie bus keisti ir savotiški, bet nepavojingi.

Jums ausyse suskamba signalas: pavojus!

Tai visų svarbiausias požymis. Moterys dažnai nuslopina savo nuojautą, jei tik yra galimybė būti su vyru. Jos draugauja net su šiurpą keliančiais vyrais, kurie, jos *žino*, pridarys nesibaigiančių rūpesčių. Nesileiskite apdumiama kelių jausmingų pasimatymų ar romantiško vyro. Jei ausyse išgirsite skambant pavojaus signalą ir turėsite blogą nuojautą dėl vyro, būkite stipri, pasitikinti moteris ir *laikykitės nuo jo atokiau*. Jei esate pakankamai protinga ir nuosekliai naudositės šios knygos patarimais, susikursite bendrystę, kokios visada troškote. Jums nereikia savęs žeminti ar statyti į pavojų būnant su pamišėliais. Dar kartą kartojame: jei turite blogą nuojautą dėl vyro, *laikykitės nuo jo atokiau*. Įsiklausykite į save ir pasitikėkite savo vidiniu balsu.

Trys vengtinų vyrų tipai šių bruožų turi apsčiai. Pažvelkime į kiekvieną iš arčiau.

1. STOP

Silpnas Trigubai Opus Pilietis, arba STOP, bando suvilioti kitą lytį būdamas malonus, paslaugus, artistiškas ir dėmesingas moterų reikalams. Jis nešioja ypač brangius papuošalus ir auginasi plau-

kus. Jis gali vaidinti taikų muzikantą ir groti būgnais arba mėgti pabrazdinti gitarą miško tankmėje. STOP net pats save įtikinėja, kad nėra rujojantis, nuo geismų apkvaitęs gyvulys kaip kiti vyrai. Jis pilnas šviesos ir gėrio ir visiškai neatrodo gyvastingas ar vyriškas. Kai iškrečia moteriai ką nors nemalonaus, *o jis iškrečia*, tai daro visiškai nesusivokdamas. Dar daugiau, jis niekuomet neprisiima atsakomybės už veiksmus, kurie užgauna ar įžeidžia žmones.

STOP – lyg jausmingasis Verksnys, tik dar blogesnis. STOP – ypač pavojingas, nes jis bus jūsų pusėje ir peiks *visus* vyrus kaip padermę, lyg pats būtų kitoks ar geresnis. STOP taip pat galima vadinti šiuolaikiniu silpnadvasiu, kuris niekina jus, kad nepakylate „aukščiau" savo pykčio jam. STOP elgiasi taip, lyg maldos ir meditacija būtų visų keblumų ir ginčų vaistas. Jis net gali vengti konfliktų prisidengdamas tuo, kad tai „nedvasinga". Be to, gali naudotis šventraščių ištraukomis, kad jus paveiktų. STOP slepiasi už savo šypsenos bei šventuoliškos išvaizdos, o iš tiesų dažnai pyksta ir smerkia kitus.

Visi STOP turi panašų pasipūtėliškos viršenybės prieš kitus vyrus jausmą. Jie tokie pilni savimanos, kad teisia kitus už jų netobulumą. Kad išspręstumėte konfliktą su STOP, turite kalbėti tiksliai ir aiškiai. Jei jis įstengia nusileisti ant žemės, kad žmoniškai pasikalbėtų apie čia ir dabar, tarkitės su juo, kaip pašalinti konflikto priežastis.

2. Niekšelis

Niekšelis yra sudėtinga problema. Jį lengva atpažinti, nes šis vyras visiškai nepatikimas ir nenuoseklus. Kartą jis surengs jums išvyką savo *Harley Davidson* motociklu į kaimą ir pamylės jus miške. Paskui tris savaites nieko apie jį negirdėsite. Kartą jis gausiai apibers jus dovanomis, o kitą akimirką pyks dėl kažkokio keistoko jūsų anos savaitės poelgio. Nors Niekšelis turi gabumų jus mylėti ir būti nuostabus, niekad nežinosite, dėl ko jis nuliūs-

ta, ir niekuomet nenumanysite, kaip jis elgsis ar reaguos. Su Niekšeliu neįmanoma nieko planuoti, nes jis akimirksniu sugriaus jūsų planus. Jei esate naivi, patikėsite, kad turite galios sutramdyti Niekšelį, bet tai netiesa. Tai Niekšelis turi galios sudaužyti jums širdį. Nors jam pavyktų būti karštu meilužiu ir jus žavėti, vis dėlto nuolatiniai kivirčai ir netikėtos permainos nesuteiks jums patvarios draugystės, apie kurią svajojate.

3. *Iškrypėlis*

Visiems vyrams rūpi kūniška meilė. Tai normalu. Iškrypėlis yra daug blogiau. Jis tarsi slepia nuo pasaulio tamsias paslaptis ir dažnai atrodo įtartinas bei pasalūniškas. Iškrypėlis dažniausiai meluoja net pačius paprasčiausius dalykus. Miegamajame iškrypėlis gali užsiminti apie norus išbandyti įvairias iškrypėliškas erotines fantazijas, bet nesutiks patikslinti savo užuominų. Iškrypėlis taip pat gali pernelyg susidrovėti, kai prašneksite su juo apie seksą, net jei atskleisite savo pačios erotines fantazijas. Galimas daiktas, kad Iškrypėlis daug prisisvajoja apie kūnišką meilę ir niekam iki šiol nėra apie tai pasakojęs. Iškrypėliui, ko gero, trukdo tai, kad jis save labai griežtai vertina, kaltina save dėl troškimų, bijo, kad jūs jį smerksite, ir nerimauja, kad ilgainiui bus „išaiškintas“.

Iškrypėlis, kita vertus, gali atrodyti apžavėtas jūsų kūno ir apsėstas potroškio kalbėtis bei aptarinėti seksą su jumis. Jis gali nuolat mėginti jus paliesti ir pabučiuoti. Iškrypėlis gali pernelyg nekantrauti, kai judu apims aistra. Susitikinėjant su Iškrypėliu ne stebuklas jaustis taip, lyg jam nerūpėtumėte ir būtumėte reikalinga tik kūniškam geismui patenkinti. Kai bijote su vyru būti gundanti, galbūt esate su Iškrypėliu. Kai atrodo, jog vyras meluoja ir slepia nuo jūsų tiesą, jis tikriausiai Iškrypėlis. Geriausia tiesiai jo paklausti. Jei neduos jus tenkinančio atsakymo, atsikratykite jo. Su Iškrypėliu veikiausiai nebus verta bendrauti, nes jis reikalaus labai daug palaikymo.

Štai šių vyrų turėtumėte vengti, nes jie kelia per daug rūpesčių. Gerai, jei imsite pastebėti tokius vyrus ir įprasite laikytis nuo jų atokiau. Vengdama pamišėliškų vyrų apsisaugosite nuo didelės kančios.

Aštuoniolika sunkaus būdo vyrų ir kaip su jais tvarkytis

Ar pasirengusi sužinoti apie kitus sunkumus ir rūpesčius? Pagalvojome, kad verčiau vienu kartu įveikti šį įsivaizduojamą rūpesčių kalną, todėl tęskime kelionę po keblumų keliančių vyrų pasaulį. Kai kurie vyrai padarys viską, kad sužlugdytų savo sėkmingų santykių galimybes. Čia apibūdinsime daugiau sunkaus būdo vyrų, su kuriais tikriausiai susidursite ieškodama savojo, o kartu ir patarsime, kaip tvarkytis iškilus keblumams. Štai sunkaus būdo vyrų sąrašas.

Ypatingas Berniukas

Kaip ir Silpnas Trigubai Opus Pilietis, Ypatingas Berniukas didžiuojasi, kad nėra toks kaip kiti vyrai. Jis dažnai palaiko „ypatingus" ryšius su viena ar dviem moterimis, dažniausiai platoniškus. Jis dažnai rengiasi neįprastai arba dėvi „ypatingus" drabužius. Daugelis moterų tolinasi nuo jo, nes šio žmogaus povyza byloja, kad jis nesubrendęs. Jos teigia, kad tas vaikinas kažkoks keistas. Kitos moterys gali jį mėgti, bet tik kaip bičiulį. Jei susitikinėjate su Ypatingu Berniuku, būsite laimingesnė, jei priversite jį stengtis tapti panašesnį į kitus vyrus, o ne išsiskirti iš jų. Būsite laimingesnė, jei padėsite jam pajusti žemę po kojomis ir suvokti dabartį, o ne leisite skraidyti padebesiais svajojant apie savo planus, kurių jis niekada neįgyvendins.

Vyras Feministas

Šis geranoriškas vyras ėmė kovoti dėl moterų laisvės kaip dėl savo paties reikalo, bet nujaučiamos jo elgesio paskatos kelia nerimą daugeliui moterų. Jis lengvai postringauja apie tai, kad vyrai yra pasaulio rakštis ir kaip „visi vyrai" įvairiausiais būdais skaudina moteris. Lyg jis negalvotų apie save kaip apie vyrą. Jis net gali pareikšti, kad išties taip negalvoja, o teikia pirmenybę sąvokai „asmuo". Vyras Feministas didžiai gėdijasi savo vyriškos prigimties, erotinių fantazijų ir vyriškumo. Jis netgi pataikauja ir slapta tikisi išprašyti kūniškos meilės malonių atsiprašinėdamas už tai, kad yra vyriškosios giminės. Vyras Feministas gali dėtis esąs jūsų pusėje, bet ilgainiui juo nusivilsite.

Moterų Bičiulis

Kaip jau anksčiau sakėme, turėtumėte riboti platoniškų bičiulysčių su vyrais skaičių, nes tai pripratins jus būti vyro bičiule, o ne meiluže.

Kai kurie vyrai taip neigia savo vyrišką tapatybę, kad apsupa save moterimis. Jie mano, kad turėti keletą moteriškosios lyties bičiulių lygu turėti keletą moteriškosios lyties meilužių. Ši gudrybė retai kada pavyksta. Vyras, kuris daugiausia bendrauja su moterimis, iš paskutiniųjų neigia savo vyriškumą ir gali pasirodyti esąs sunkaus būdo vaikinas. Jis tikriausiai pasirodys esąs nuolankus menkysta, kuriuo galų gale nusivilsite.

Nugalėtas Vyras

Kai kurie vaikinai yra nugalėti gyvenimo ir atrodo nebeturį daugiau gyvybingumo. Nugalėtas Vyras yra sugniuždytas gyvenimo. Jis neturi energijos, gyvybingumo ir vos prastumia dieną. Jis atrodo susmukęs, pavargęs ir prislėgtas. Gyventi jam per sunku. Nugalėtas Vyras nepatrauklus moterims, nes yra neveiklus ir negyvybingas. Jis pernelyg rimtas, piktas, pašaipus ir labai įžeidus.

Nugalėtas Vyras išsunks jūsų energiją. Jis pesimistas ir mėgsta liūdinti kiekvieną, kas klauso siaubingų pasakojimų apie siaubingą jo gyvenimą. Jei imsite susitikinėti su Nugalėtu Vyru, jis greičiausiai prislėgs ir nugalės jus.

Menkysta Alaus Gėrovas

Menkystos alaus gėrovai – amžini kaip pasaulis. Ši tąsa susijusi su amžiumi ir fiziniu patrauklumu. Jei jis yra patrauklus 22 metų sunkumų kilnotojas, galite pamanyti, kad jo – girto padaužos – įvaizdis yra žavus. Jei jis eina keturiasdešimtuosius ir nori tik apsikabinęs savo apvalų pilvuką žiūrėti televizorių, valgyti dešrainius ir gerti daugiau alaus – turite bėdą. Jis tikrai bus ištikimas. Bet kas iš to? Keturiasdešimtmetis Menkysta Alaus Gėrovas nieko gyvenime nesiekia. Ką regite ant anos sofos, turėsite gyvendama su šio tipo vaikinu. Galų gale jis taps iki ašarų nuobodus ir neketins keistis. Jei jūs pati nesate Menkysta Alaus Gėrovė, venkite šio tipo vyrų, nes kitaip labai nusivilsite.

Visažinis

Niekas nemėgsta visažinių. Moterys nekenčia, kai vyras jas moko ar kalbasi su jomis iš aukšto. Tipiškas Visažinis mėgsta abu šiuos dalykus. Šis vaikinas turės atsakymą į bet kurį klausimą. Dažnai jis išmano kompiuterius ar kitą techninę sritį. Visažinis tiki, kad kuo daugiau žinių kitiems suteiks, tuo geresnis žmogus jis bus. Jis taip pat mano, kad kuo techniškesnę kalbą vartos, tuo labiau žmonės jį gerbs. Visažinis dažnai puikuojasi savo žiniomis, kad parodytų savo pranašumą prieš ką nors kitą. Tai jam padeda gerai jaustis. Rodydamas savo žinias kaip savigarbos šaltinį iš tiesų jis išduoda savo nesaugumą.

Vienas didžiausių nepatogumų susitikinėjant su Visažiniu bus tas, kad jis kalbės, kalbės ir kalbės apie tai, kas jums mažiausiai rūpi. Vienintelis būdas ištverti draugystę su Visažiniu – priversti jį užsičiaupti. Jei tik jis įstengs suprasti, kad mylite jį dėl jo paties,

o ne dėl jo išmanymo, galbūt pajėgs nusiraminti ir bendrauti nesislėpdamas už savo žinių arsenalo. Jei vyras supratingai prityla, kai susitinka su jumis, laikykite jį. Antraip kaip įmanoma greičiau sprukite.

Vadovaujantis Išgama

Vadovaujantis Išgama nori valdyti kiekvieną bendravimo krustelėjimą. Jam sunku pritapti prie kito žmogaus bendravimo būdo ar leisti jums vadovauti nekritikuojant bei nelaidant įžūlių pastabų. Vadovaujantis Išgama reikalauja, kad derintumėtės prie jo bendravimo tono, jį bus sunku įtikinti elgtis taip, kaip pats nenori. Vadovaujantis Išgama atsisakys tartis su jumis, nes jis turi valdyti bet kuriomis aplinkybėmis.

Vadovaujantis Išgama bandys valdyti ir jus. Galbūt jis jums skambinės kas dvidešimt minučių siekdamas įsitikinti, jog jūs ne su kitu vyru, arba reikalaus dirbti su juo, kad galėtų prižiūrėti jus ištisą dieną. Galbūt mėgins jums nurodinėti, kaip rengtis, ką valgyti ir net ką skaityti. Jei esate nesaugiai besijaučianti moteris, turite savigarbos problemų, Vadovaujantis Išgama jums gali pasirodyti patrauklus pasirinkimas. Bet galų gale net siaubingai savęs negerbianti moteris ims maištauti. Net jei nuspręsite su juo susitaikyti, Vadovaujantis Išgama nepuoselės jūsų bendrystės, nes jis pamišęs. Patartume laikytis atokiau nuo jo ir greitai pasiieškoti vyro, kuris jus vertins.

Dvilytis Berniukas

Kai kurie vyrai labiau mėgsta nevyrišką išvaizdą. Net jei Dvilytis Berniukas yra nekenčiamas kitų savo lyties atstovų, jis vaikšto nutaisęs pasipūtėlišką ir išdiduolišką miną. Jis gali susisukti virvutėmis plaukus, vilkėti suknelę, prasidurti abi ausis ar stengtis panėšėti į moterį kitais būdais. Savo išvaizda Dvilytis Berniukas siekia įrodyti pasauliui, kad yra kitoks ir ypatingas.

Nors Dvilytis Berniukas yra berniokiškai žavus ir kai kurioms

moterims patrauklus, daugumai žmonių kelia pasibjaurėjimą. Gaila, bet šio tipo vyras nekelia rimto įspūdžio. Dvilytis Berniukas linkęs būti neatsakingas, nepatikimas ir kuoktelėjęs. Jei jūsų idealus vyras turėtų atrodyti kaip moteris ir būti dar neatsisveikinęs su paauglyste, susiraskite Dvilytį Berniuką. Kitaip – nealpėkite dėl Dvilyčio Berniuko.

Komediantas

Komediantas vaidina moterims. Jis tiki, kad jei pakankamai juokins ir linksmins, moterys miegos su juo ir mylės jį. Nors žmonės paprastai vertina bičiulio ir mylimojo humoro jausmą, vien juo netinka grįsti santykius. Nuolatinį komediantų poreikį juokinti žmones ir būti dėmesio centre lemia jų stiprus nepasitikėjimas savimi. Tarsi jie visuomet prašytų tam tikro pripažinimo iš kitų, užuot sėmęsi stiprybės iš savęs. Jei susitikinėsite su Komediantu, galiausiai susigriebsite išnaudojanti jį kaip laisvalaikio mašiną ir laukianti, kad jis jums vaidintų. Nevertinsite jo kaip vyro, su kuriuo galite draugauti nuoširdžiai, artimai ir aistringai.

Apkiautėlis

Susiraskite darbines pirštines ir suvirintojo akinius, netoliese – Apkiautėlis. Pagrindinė Apkiautėlio bėda ta, kad jis geriau jaučiasi su mašinomis nei su žmonėmis, o ypač moterimis. Apkiautėlis kartais kvailai nerangus su moterimis. Jis užsisklendžia kompiuterių ir mašinų pasaulyje, kur tariasi suprantąs, kas vyksta. Nors jis ištikimas ir atsidavęs, jam vis tiek reikia išmokti reikšti romantiškus jausmus ir potyrius. Dar daugiau, jis nė iš tolo nenutuokia apie tai, kaip turėtų jumis rūpintis. Apkiautėliai dažniausiai esti pasibaisėtini pašnekovai, o savo lytinius poreikius taip ilgai neigę, kad jiems prireikia daug laiko apšilti. Jei susidūrėte su Apkiautėliu, pasiruoškite dideliam darbui – jį perauklėti.

Psichiatras

Psichiatras mano, kad jei tik pajėgs išspręsti moters problemas, ji norės su juo mylėtis. Psichiatras elgiasi lyg būtų ponas Gailiaširdis, bet visą laiką taikosi jus sugundyti. Jis išklausys pačius slapčiausius jūsų skundus ir – kartais – pasiūlys gerą patarimą. Jis atrodo ypač malonus, bet kartu šiek tiek keistas. Tikriausiai domitės, kodėl jis taip kilniai padeda jums išgyventi asmenines krizes. Psichiatras – dažniausiai geras vaikinas, vienišas, bet kartu trokštantis su jumis permiegoti. Psichiatras mano, kad griūsite su juo į lovą, jei jis duos gerą patarimą.

Susitikinėjimas su tokiais kaip Psichiatras dažniausiai baigiasi dideliu skausmu. Jie analizuos jus ir turės nuomonę apie jūsų elgesį. Jie gali „skaityti" jūsų sapnus ir aiškinti psichologines jūsų poelgių ir sprendimų priežastis. Didžioji visų Psichiatro tipo vaikinų klaida ta, kad jie dalija neprašytus patarimus. Tie patarimai ilgainiui tampa našta, nesvarbu, kokie „naudingi" jie atrodytų. Nė viena moteris nenori nevisaverčių santykių. Jei jums reikia pagalbos, eikite pas psichiatrą. Jei jums reikia vyro, susitikinėkite, tik nesiklausykite nesąmonių ir vapalionių.

Dvylikažingsnis

Dvylikos žingsnelių programa yra nuostabaus bendravimo modelis, daugeliui žmonių padėjęs gimti iš naujo, bet mūsų tikslas nėra ją čia išdėstyti. Tačiau verta pažymėti, kad vyrai, be saiko persiėmę ta „programa", būdami su moterimis gali kelti tam tikrų problemų. Jei ketinate susitikinėti su vyrais, besivadovaujančiais šia programa, pravartu žinoti, ko saugotis.

Dvylikažingsnis linkęs žiūrėti į gyvenimą truputį per rimtai. Jus ims erzinti jo nesenkamas poreikis kalbėti apie savo emocinį skausmą ir atrodyti „pažeidžiamam" prisimenant savo vaikystės traumas. Veikiausiai jis jums įgris dėl polinkio visur matyti žalingus įpročius. Jei norėsite išgerti, jis gali paklausti, ar jūsų šeimoje nebuvo alkoholikų. Jei užsidegsite cigaretę, jis, ko gero, ims skai-

tyti pamokslą apie nikotino žalą. Regisi, kad bet kokie malonumai jam iš anksto įtartini, o jūs iš tikrųjų greitai pavargsite nuo jo pastabų.

Vergas

Vergas teigiamą moters dėmesį supranta kaip ženklą, kad ji neprieštarauja su juo pasimylėti. Dėl šio tikslo jis daro viską, ko tik moteris užsimano. Jei ji alkana, jis jai ruošia vakarienę. Jeigu jai reikia perstumdyti baldus, jis surengia įmantrų vaidinimą atidėdamas savo planus, kad visiškai jai atsiduotų. Jis mano, kad atsitiktiniai jos komplimentai, koks jis „mielas“, – pelnomi už akivaizdų jo pasiaukojimą, – žada taip laukiamą ir vis artėjančią meilės naktį. Vergas keliaklupsčiauja laukdamas tos nakties.

Iš tiesų moterys nemėgsta vyrų vergų, net jei negailestingai juos išnaudoja kaip visų galų meistrus, bankomatus ar sekretores. Meilės džiaugsmų valanda visada tik tols ir vergai niekad negaus, ko nori. Tai lyg animacinis filmas *Dilbert* („Dilbertas“), kur Dilbertas eina į pasimatymą su moterimi, kad „išklotų plytelėmis jos vonią“. Tai ne pasimatymas, tai apsikvailinimas. Susitikinėti su Vergu ilgainiui įgris. Jei ieškote sielos draugo, susitikinėdama su Vergu niekad nepatirsite abipusės pagarbos. Jei norite išnaudoti vyrą, Vergas puikiai tiks.

Žliumbis

Žliumbis panašus į gyvenimo nugalėtą vaikiną, tik dar blogesnis. Užuot tyliai kentėjęs dėl to, ką jam padarė pasaulis, Žliumbis pasirūpina, kad visi apie tai žinotų. Jo povyza ryškiai ir aiškiai byloja moterims: „Aš esu nesubrendėlis, o jūs nenorite su manimi susidėti“. Jei būsite protinga, suprasite šią mintį ir nieko iš jo nenorėsite.

Gal Žliumbio gyvenimas buvo ypač nelaimingas ir gal iš tiesų jis turi daug kuo skųstis. Bet Žliumbis negeba veikti kaip subrendęs žmogus ir nepajėgia atsakyti už savo bėdas. Iš tikrųjų žlium-

biai mėgsta savo nelaimes. Jie saugiai pasislepia už verkšlenimo skydo. Rūpesčiai prasidės, kai imsite Žliumbio gailėtis. Sakysime, mėginsite gelbėti Žliumbį iš jo bėdų. Bet Žliumbis ilgainiui sužalos jūsų ausų būgnelius siaubingais pasakojimais apie savo sunkų ir baisų gyvenimą. Greitai tai taps nebepakeliama.

Kaip ir Vergas, Žliumbis mano, kad jei jis gauna teigiamą, gailestingą atsaką iš moters, tai *turi* reikšti būsimą meilės naktį su ja. Kaip ir Vergas, jis painioja bet kokią teigiamą reakciją su įsijaudrinimu. Vienintelis skirtumas yra tas, kad Vergas siekia reakcijos „Tu toks mielas, tu darai mane tokią laimingą“, tuo tarpu Žliumbis trokšta užjaučiamos reakcijos „Aš taip apgailestauju“. Neužkibkite nė ant vieno iš šių kabliukų.

Paklausykite mūsų patarimo ir neleiskite Žliumbiui jūsų mulkinti!

Sužeistaširdis

Dalyko esmė: Sužeistaširdis yra bėda. Jis iš jūsų nori tik dviejų dalykų:

1. Mylėtis su jumis.
2. Išsiverkti ant jūsų peties siekdamas, kad juo pasirūpintumėte.

Meile nusivylęs vyras tikriausiai bus apimtas depresijos ir abejos savo gebėjimu turėti moterį. Nusivylęs meile vyras ieško kūniškos aistros ir gali būti jos labai išsiilgęs. Jis naudos jus kaip „laikiną objektą“. Kitais žodžiais tariant, būsite atsitiktinė mažulė lytiniams poreikiams tenkinti, kol jis atsigaus nuo savo paskutinės draugystės. Jis verks ant jūsų peties ir miegos su jumis. Jūs prisirišite vienas prie kito. Jūs juo susižavėsite, o po kelių mėnesių jis užsimanys skirtis arba permiegos su kuo nors jums už nugaros, o *tada* išsiskirs su jumis. Šiaip ar taip, Sužeistaširdis yra bėda.

Prisiminkime šio problemiško tipo savybes. Jis nori tik dviejų dalykų:

1. Mylėtis.
2. Išsiverkti ant jūsų peties siekdamas, kad juo pasirūpintumėte.

Ar reikia dar ką pridurti?

*El Pigis**

El Pigis nėra animacinio filmo herojus. Jis tikras. El Pigis – šykštuolis blogiausia šio žodžio prasme. Jis taip stropiai taupo pinigus, kad nedaro nieko romantiško, kas gali kainuoti. Pavyzdžiui, El Pigį slegia mintis eiti į kiną. Prieš eidamas – jei jis iš viso eis – privalės jums atskaityti pamokslą, kaip per pastaruosius keletą metų pakilo kino teatrų bilietų kainos. Tai darydamas jis užmuš linksmumą ir džiaugsmą draugauti.

Apsimesdamas, kad yra materialiai atsakingas ir taupus, El Pigis vengs mokėti per pasimatymus, susilaikys jus kur nors kviestis ir net vengs pirkti jam pačiam reikalingus dalykus. El Pigis greičiausiai rengsis nemadingai, dėvės apdriskusius drabužius, dvidešimt dvejų metų senumo akinius, jo butas bus apstatytas apsitrynusiais baldais, nes nauji „per daug kainuoja". Drauge El Pigis tikriausiai dirbs tikrai gerai mokamą darbą ir taupys pinigus pasaulinei ekonomikos krizei ar kokiam kitam nenumatytam blogiausiam atvejui, kurio niekad nebus.

Jei norite būti pakviesta kur nors eiti ir dosniai apiberta dovanomis, labai blogai. El Pigis reikalaus jūsų susimokėti savo dalį. Visada. Jei esate visiškai nematerialistiška moteris, šio tipo vaikinas jums galėtų tikti, bet jei norite žemiškų gėrybių ir kartkartėmis įspūdingų kerų, atsikratykite El Pigio šiandien.

Nekentikas

Dirbome su daug vyrų, kurie nekenčia pasaulio. Iš tiesų jų mantra skamba taip: „Nekenčiu besąlygiškai". Nekentikas yra klasikinis piktas vyras, padaugintas iš šimto. Jis apie viską turi tvirtą nuomonę ir paprastai kiekvieną akimirką ko nors ar kieno nors nekenčia. Aptariate politiką? Jis nekenčia visų politikų. Norite eiti valgyti ledų? Jis nekenčia ledų. Jis nekenčia spor-

* Originaliame tekste šis herojus vadinamas *El Cheapo*; *cheap* – (*angl.*) pigus, blogas, prastas (*vert. past.*).

to, tam tikrų muzikos grupių, savo buvusiosios ar net kurios nors spalvos. Nekentikas neišvengiamai nekęs jūsų ir jūsų nuomonės apie tai, kaip turėtų klostytis santykiai. Nekentikas nelinkęs fiziškai smurtauti, bet tikriausiai smurtaus emociškai ir bus užgaulus. Kai barsitės su Nekentiku, jis greičiausiai išrėš jums, kad nekenčia, kai išreiškiate jam tam tikrą jausmą ar mintį. Jis taip pat nekęs kai kurių jūsų ginčijimosi įpročių. Nekentikas yra labai dramatizuojantis, smarkus vyras. Jei esate jautri moteris ar su pikčiurnomis jaučiatės nepatogiai, laikykitės atokiau nuo Nekentiko.

Kaimo Jurgis

Daugelis mūsų paskaitų dalyvių susitikinėja su vyrais, kurie iš pažiūros visiškai normalūs, bet galiausiai pasirodo esą prasčiokai ir stuobriai. Kaimo jurgiai gyvuoja visokiais pavidalais. Jis gali būti menkysta rasistas, tikėti kukluksklanu, būti karo pajėgų narys ar dalyvauti Baltųjų judėjime. Kaimo Jurgis taip pat gali būti barų mušeika, besikabinėjantis prie gėjų, žydų ar paauglių su tatuiruotėmis, kūno auskarais ir rožiniais plaukais. Kaimo Jurgis nekenčia tam tikrų žmonių grupių ir didžiuojasi „kietai" elgdamasis ir baugindamas kiekvieną mažumą, kurios nemėgsta.

Kai kurios moterys susitaiko su kaimo jurgiais ir jų rasistiniais polinkiais. Šios moterys tiki įstengsiančios pažaboti Kaimo Jurgį, bet Kaimo Jurgis niekad nekeis savo būdo. Nors jis gali būti įsipareigojęs jums ir net galvoti apie santuoką, bet ir toliau bus užgaulus ir net žiaurus kiekvienai savo nekenčiamai grupei.

Negalime jums griežtai liepti skubiai atsikratyti šio nevykėlio. Jis *neketina* keistis.

Dvidešimt penkios sunkaus būdo moterys

Nors tikrai linksma pažvelgti į visus atvejus, kai vyrai būna netikėliai, turėkite galvoje, kad ir jūs, ko gero, ne dovanėlė. Tikriausiai aptiksite save kokiu nors pavidalu šiame sąraše. Tuo norime pabrėžti, kad mes *visi* turime bruožų, kurie nėra malonūs priešingai lyčiai. Jei gebame suvokti savo polinkius ir stengtis švelniau bei rečiau juos reikšti, galime tobulai sutarti vieni su kitais. Štai sunkaus būdo moterų sąrašas. Keli iš šių apibūdinimų tinka jums?

- Turtinga Kalė
- Alkoholikė arba Narkomanė
- Psichiatrė
- Princesė
- „Nekenčiu tavęs už tai, kad mane myli"
- Barų Liūtė, arba Plėšri Katė
- Prislėgtoji
- Pikta Feministė
- Ginčininkė
- Dejuotoja
- Religinga Moralistė
- Dramų Karalienė
- Ragana
- Sužeistas Paukštelis
- Persekiotoja
- Anorektikė
- Hipochondrikė
- Galingoji, arba Gelbėtoja
- Keistų Spektaklių Aktorė
- Vadovaujanti Išgama
- Visažinė

- Išvaizdžioji
- Žemės Motina
- Konfliktų Kurstytoja

Skirtis lengva

Jei suprasite, kad draugaujate su vienu iš anksčiau apibūdintų sunkaus būdo vyrų, jums tikriausiai teks su juo skirtis. Skyrybos – vienas iš blogiausių, bet kartais neišvengiamų meilės etapų. Štai pagrindiniai dalykai, kuriuos jums reikia žinoti, kad sėkmingai pasirengtumėte išsiskyrimo pokalbiui.

Kodėl skirtis?

Nevykusi draugystė – kaip sugedęs automobilis: vis prastėja ir prastėja, ir vis dažniau reikalauja remonto. Tam tikru metu protingiau atrodo atsikratyti senosios transporto priemonės ir įsigyti naują. Kitas sprendimas – labai stengtis ir prižiūrėti automobilį nuolat jį remontuojant, kad išliktų tinkamos būklės. Net ir tada jis gresia tapti netikusiu daiktu. Jei ryžtatės padaryti viską, ko reikia, kad automobilis veiktų, ir dar ne per vėlu imtis darbo, galite išlaikyti savo automobilį važiuojantį neribotą laiką. Jei nenorite, laikas jį išmesti.

Kaip esate įsipareigojusi?

Kuo ilgiau susitikinėjate su vyru, tuo sunkiau ir skaudžiau bus skirtis. Kuo labiau vienas kitą pažįstate, kuo labiau stengiatės sutarti, tuo daugiau prarandate, kai draugystė išyra. Išplėtojome metodą, padedantį suvokti įsipareigojimo vienas kitam lygį. Šios šešios įsipareigojimo vienas kitam rūšys padės jums nustatyti, kaip esate įsipareigojusi, ir numatyti sunkumus, kuriuos patirsite skirdamiesi.

1. **Vienos nakties nuotykis.** Kiekvienas kada nors patiria vienos nakties nuotykį. Nė viena pusė dėl to nesistengia. Abiem tai grynai kūniška patirtis. Po nuotykio galite jausti įvairiausių emocijų – nuo kaltės iki troškimo vėl jį pamatyti. Kita vertus, vyras greičiausiai gerai praleido laiką ir būtų labai laimingas, jei nesusitiktų jūsų dar kartą. Geriausias būdas „užbaigti" – paprasčiausiai niekada daugiau su juo nesikalbėti.

Po vienos nakties nuotykio nesitikite, kad vėl jį pamatysite. Nors santykiai *galėtų* tapti kuo nors daugiau, jis greičiausiai nepageidaus jūsų dar kartą išvysti. Jei norės, tai tik kad vėl patenkintų geismą. Šiaip ar taip, nesitikėkite iš vienos nakties nuotykio ko nors daugiau nei gryno sekso. Iš ryto eikite namo ir venkite apie jį galvoti.

2. **Pažintis.** Čia turime omenyje vyrą, su kuriuo jus sieja keli pasimatymai. Vienos nakties nuotykis yra vien skubus geismo proveržis, tuo tarpu pažintis yra tai, kam paaukojote laiko. Nors jis jums patiktų ir net būtumėte radusi bendrų bruožų, per mažai laiko prabėgo, kad prisirištumėte vienas prie kito. Jei suprantate, kad toliau bendrauti neprasminga, greitai su juo išsiskirkite. Neužvilkinkite skyrybų pokalbio. Tai tik abiem apsunkins gyvenimą. Pasakykite jam nesitikinti, kad draugystė tęsis ilgai, ir kad jūs nusprendėte atsisveikinti.

3. **Susitikinėjote keletą savaičių.** Jei buvote susitikusi su vyru keturis ar penkis kartus, tikrai jam patinkate. Kitaip jis tikriausiai nebūtų skyręs laiko ir pinigų jus kur nors nusivesti. Po keleto pasimatymų jūs tikriausiai esate maždaug tarp nuomonės apie vienas kitą kaip apie mielus bei įdomius ir noro nuplėšti vienas kito drabužius bei šokti į lovą. Po keturių ar penkių pasimatymų „santykiai" tikrai tampa nuoširdesni ir stipresni. Bet jei jūs per tą

mėnesį tikrinote vyrą ir jums aišku, kad ilgai su juo neužsibūsite, geriausia skirtis.

Po mėnesio pasimatymų patariame skirtis prie keturių akių. Šiuo metu jis jau ėmė svajoti apie jus kaip apie savo merginą, net jei niekad neprisipažintų to tikėjęsis. Jei mylitės, skirtis bus sunkiau. Kai kurie vyrų ir moterų santykių žinovai tiki, kad vyrai greičiau prisiriša prie moterų nei moterys prie vyrų. Jei mylėjotės keletą kartų, vyras tikrai ima priprasti prie jūsų ir jau svarsto apie rimtą draugystę su jumis.

Išsiskirti po keleto savaičių tikriausiai abiem bus sunku. Pirmosios draugystės savaitės ir mėnesiai dažnai atrodo stebuklingi. Kai jausmai dar judu svaigina, išsiskirti sunkiau. Bet jei tas vyras – ne jūsų ieškomasis, skyrybos neišvengiamos. Nėra būdo diplomatiškai išsiskirti, todėl patariame atvirai pasakyti, kodėl manote, kad judviejų santykiai neturi ateities. Būkite mandagi. Nepulkite jo griežtai kritikuoti ir duoti patarimų. Nebūkite žiauri. Skirkitės, bet kaip galima švelniau.

4. **Jūs permiegojote su juo keletą kartų ir supratote, kad santykiai darosi painūs.** Pasimylėjus keletą kartų net mieliausias vaikinas kartais gali pasirodyti kvaištelėjęs menkysta. Gal iš pradžių nepastebėjote jo būdo bruožų. Gal buvote taip apžavėta, kad nepaisėte įspėjamųjų ženklų. Bet kuriuo atveju svarbu greitai pasitraukti nuo tokio vyro. Kuo ilgiau draugausite su sunkaus būdo vyru, tuo kebliau bus skirtis ir tuo daugiau rūpesčių jis jums sukels.

Skirtis su sunkaus būdo vyru gali būti nelengva. Jis greičiausiai reaguos gan jausmingai. Svarbu, kad nepamirštumėte pasirūpinti savo saugumu. Pakvaišėliai gali imtis smurto ar kelti audringas scenas. Geriausia tiesiog pasakyti, kad jūs nepasirengusi draugauti ar kad supratote negalinti duoti to, ko jis tikisi iš draugystės ir iš moters. Tik jokiu būdu neišvadinkite jo nesveikos psichikos menkysta iš pragaro ar dar bjauriau. Jei bijote, kad jis

nesiimtų smurto, skirkitės viešoje vietoje, kad aplinkui būtų kitų žmonių.

5. **Jis – atsitiktinis meilužis.** Kai kurioms moterims patinka draugauti ir mylėtis su vyru be jokių įsipareigojimų. Daug mūsų paskaitų dalyvių, tiek vyriškosios, tiek moteriškosios lyties, yra turėję tokių meilužių. Kartais šie lytiniai santykiai tęsdavosi metų metus. Kartais jie net virsdavo rimta draugyste.

Jei skiriatės su meilužiu, pirmiausia pagalvokite, kodėl ardote santykius. Ar manote, kad jis jums kliudo sutikti idealą? Jei taip, atsikratykite jo. Su juo neįmanoma sukurti rimtos draugystės? Jei taip, kas gi trukdo skirtis?

Viena iš priežasčių skirtis gali būti ir tai, kad po kurį laiką trukusių neformalių santykių jis nori „kažko daugiau", o jūs – ne. Iš pradžių judviem patiko būti atsitiktiniais meilužiais, bet vėliau jis ėmė jumis žavėtis ir galvoti apie rimtą draugystę. Tuo tarpu jūs tenorėjote ir toliau išlaikyti esamą padėtį.

Kita priežastis skelbti žaidimo pabaigą gali būti ta, kad jūs sutikote kitą vyrą ir užmezgėte įpareigojamus santykius. Tokiomis aplinkybėmis atsitiktiniam meilužiui teks pasitraukti. Apie tai pranešti tiks paprasčiausias telefono skambutis ar pokalbis prie keturių akių. Tik būkite sąžininga, ir skirtis bus lengva. Jis tikriausiai supras ir gal net pasidžiaugs su jumis.

6. **Susitikinėjote daugiau kaip tris mėnesius.** Kad nebūtų neaiškumų: po trijų mėnesių jūs *jau* draugaujate ir *esate* jo mergina. Net jei taip nemanote, jis greičiausiai mano. Šiuo atveju išsiskyrimas turi būti gerai apgalvotas. Jis liks įskaudintas, bet jūs bejėgė tai pakeisti, nebent išduotumėte save ir tęstumėte santykius. Gali būti, kad abu išgyvensite tai jausmingai ir sielvartausite drauge arba atskirai. Kad ištvertumėte, jums reikės draugių paramos, nes savo kaltės ir sielvarto galite būti suviliota likti su juo. Po trijų mėnesių esate prisirišę vienas prie kito labiau, nei įsivaizduojate.

Šeši įspėjamieji ženklai, kad laikas nutraukti ryšius

Kiekvienam iš mūsų tam tikri dalykai atrodo nesuprantami. Prieš pradėdama lankyti mūsų paskaitas Sendė niekaip negalėjo suprasti, kaip jos elgesys gali patraukti ar atstumti vyrus. Vyrai ir moterys daug ko nesupranta apie tarpusavio santykius. Pavyzdžiui, dažnai pasitaiko, kad moterys nepaiso įspėjamųjų ženklų apie santykių griūtį. Kadangi nesupranta, nemano, kad jie reikšmingi, ir net sumenkina gresiančio pavojaus bei rizikos galimybę.

Toliau rasite keletą įspėjamųjų ženklų, kad jūsų santykiai pavojuje. Jei aptinkate vieną ar daugiau jų bendraudama, turite rimtai pasvarstyti dėl skyrybų. Daugelis mūsų paskaitų dalyvių siaubingai kentėjo, tęsdami pavojingą ir užgaulią draugystę. Jei vieną ar daugiau įspėjamųjų ženklų pastebite bendraudama su savo draugužiu, greitai skirkitės, kad išvengtumėte galvos ir širdies skausmo.

BŪDAMA SU JUO SAU NEPATINKATE

Tikriausiai kai kurie vyrai išryškina prasčiausias jūsų savybes. Jie atskleidžia jūsų nekantrumą, blogiausius bruožus, blogiausias mintis, blogiausius jausmus – viską, kas blogiausia. Kai kurios moterys neprisiima atsakomybės už savo neigiamas emocijas. Jos verčiau kaltina vyrus tvirtindamos, kad jie tyčia sukelia joms blogus jausmus. Nors jūs galbūt jo nemėgstate ar jis išryškina blogiausias jūsų savybes, greičiausiai *jis* nedaro nieko. Jūs paprasčiausiai reaguojate į jį ir būdama su juo sau nepatinkate. *Jūs* esate atsakinga už savo jausmus.

Pavyzdžiui, Hara susitikinėjo su politiniu aktyvistu Džimu. Iš pradžių jie gerai sutarė. Bet net ir tuomet ji jautėsi taip, lyg turėtų nuo jo slėpti savo mintis ir nuomonę. Hara nuolat bijojo, kad jei bus atvira, įsiplieks karštas ginčas. O Džimas nematė kliūčių išreikšti savo nuomonę ir darė tai *visą* laiką. Kadangi ji su Džimu nuolat buvo *nesąžininga*, ilgainiui šalia jo ėmė jaustis

drovi ir baikšti. Taip elgdamasi Hara nekentė savęs, o santykiai vis blogėjo.

Kaip galite spėti, draugystė greitai žlugo. Jei Hara būtų labiau kreipusi dėmesį į savo baimę ir nepatogumą, kurį jautė būdama su juo, ir atsiminusi, kad yra daugybė kitų siektinų vaikinų, ji būtų išvengusi virtinės kivirčų ir išsiskyrusi daug greičiau.

Jeigu jums nepatinka jūsų elgesys būtent su šiuo vyriškiu, tai keiskite elgesio modelius arba nutraukite santykius. Paini padėtis paprasčiausiai per brangiai kainuos. Atminkite, jei su juo jaučiatės blogai, tai *jūsų* reikalas skirtis, ne jo.

JIS JŪSŲ NEMĖGSTA

Gali skambėti juokingai, bet daug moterų prisipažįsta susitikinėjančios ar ištekančios už vyrų, kurie jų nemėgsta. Vyrai yra pareiškę tokių pat dalykų: draugauja su moterimis, kurios atrodo nemėgstančios jų. Tokiu atveju pora lieka kartu, nes žavisi ir džiaugiasi kai kuriomis vienas kito savybėmis, bet apskritai vienas kito nemėgsta. Panieka vienas kitam rodoma nuolat kritikuojant, skundžiantis ir apskritai bjauriai elgiantis.

Kai kurios moterys tokius santykius kaip šie paprastai tęsia išsisukinėdamos nuo joms sukeliamo skausmo ar nuolatinių smūgių jų savigarbai. Nėra jokios priežasties draugauti su tuo, kuris nesielgia su jumis pagarbiai.

Viena iš pagrindinių vertybių, kurias stengiamės įdiegti šioje knygoje, yra ta, kad jūsų savigarba ir pasitikėjimas savimi, kaip moterimi, yra bet kokios sėkmingos jūsų gyvenimo veiklos pagrindas. Jei vyras, darbas ar kas nors kita jus žeidžia, nutraukite veiklą ar santykius nedelsdama. Jei draugystė nesuteikia jums galios, pasitraukite.

JIS NUOLAT TURI EMOCINIŲ SUNKUMŲ

Bilas dažniausiai būdavo mielas. Jis – malonus, nuoširdus, linksmas, turi gerą darbą, bet itin emocionalus ir nuolat pra-

trūkdavo jausmais. Būdavo beveik neįmanoma numatyti, kas jį tam paskatins. Įpykęs jis keikdavosi ir svaidydavo daiktus kur pakliūva. Kai būdavo susikrimtęs, švokšdavo ir kūkčiodavo. Jo emocinių protrūkių gausa gąsdino Darleną. Ji tikrai jį mėgo, bet jautė, kad jo emociniai sunkumai kliudo jį pažinti ir gerai su juo jaustis.

Bilas priklauso grupei vyrų, kurie mieli, tačiau taip nesivaldo, kad su jais sunku bendrauti. Nors Darlenai patiko Bilas, vis dėlto patarėme skirtis. Jis buvo per daug smarkus ir nenuspėjamas, kad būtų įmanoma su juo draugauti. Nors gali atrodyti šiurkščiai, skyrybos yra geriausias būdas apsaugoti save, jei susitikinėjate su pernelyg siautulingu vyru. Skiriantis būkite švelni ir darykite viską, ką galite, kad liktumėte bičiuliai.

JIS PER DAUG REIKLUS

Kai kurie vyrai elgiasi taip, lyg jūs gyvenime neturėtumėte jokio kito tikslo, kaip tik jiems tarnauti. Galbūt jis dažnai skambina jums į darbą ir be galo ilgai plepa, kai turėtumėte dirbti. Gal jis bet kada naktį sustoja šalia jūsų namų ir baladoja į duris norėdamas pasimylėti. O gal jis paskambina prašydamas parvežti visą krūvą maisto produktų, netgi alaus ir picos.

Kai kurios moterys reikliems vyrams lengvai nustato ribas. Kai jie bando įsiterpti į jų darbotvarkę, atsibeldžia keistai vėlyvu metu ar dar ko nors reikalauja, jos paprasčiausiai pasako „ne“. Ir viskas. Bet dauguma moterų sujaukia savo dienotvarkę ir savo gyvenimą, kad įtiktų vyrui.

Bėdos pasipila tuomet, kai nustumiate savo dienotvarkę į šalį ir gaištate tvarkydama jo reikalus, kai turėtumėte gyventi pati dėl savęs. Geriausias sprendimas – pradėti skrupulingai vartoti stebuklingąjį žodelį „ne“. Galite užgaišti šiek tiek laiko, kol grąžinsite savo gyvenimą į senąsias vėžes, bet santykius išsaugoti įmanoma, jei turite stiprią valią ir nebijote sakyti „ne“. Jeigu tai nepavyksta ar jis tampa *dar* reiklesnis dėl jūsų atsisa-

kymų, laikas skirtis. Jei vyras reiklus draugystės pradžioje, laikui bėgant jis greičiausiai taps dar reiklesnis.

JŪS JO NEGERBIATE

Kodėl jūs su vyru, kurio negerbiate? Ar jis žavus, turtingas, laiptelis į jūsų karjeros aukštumas, ar kas? Patekote į rimtą bėdą, jei susitikinėjate su vyru, kurio negerbiate. Nėra nieko, kas galėtų labiau pakenkti jūsų savigarbai. Draugaudama su vyru, kurio negerbiate, tapsite prislėgta ir mažiau savimi pasitikėsite. Ką apie jus sako faktas, kad susitikinėjate su vyru, kurio negerbiate? Šis klausimas greičiausiai vėliau neduos jums ramybės. Jei negerbiate vyro, su kuriuo draugaujate, neverta puoselėti santykių, nes tai per daug atsilieps jūsų savigarbai, asmenybės vientisumo jausmui, pažeis pasitikėjimą savimi bendraujant su kitais vyrais.

JIS NORI ĮSITERPTI TARP JŪSŲ IR JŪSŲ DRAUGIŲ AR ŠEIMOS

Kaip jau daug kartų minėjome, artimos bičiulės ir šeima yra labai svarbu. Vienišos klajūnės, leidžiančios laiką tik vienumoje arba su savo vyriškiu, gyvenimas ilgainiui neteks pagrindo. Ugdanti globa, draugiškos pašaipos ir neveidmainiškas atvirumas – dalykai, kuriuos viena kitai suteikia moterys – yra neįkainojami ir būtini jūsų psichinei sveikatai. Moteris, kuriai sekasi su vyrais, turi artimų draugių ir šeimos narių, su kuriais gali pasikalbėti, į kuriuos gali remtis ir jais pasikliauti.

Siekdamas įsiterpti tarp jūsų ir jūsų draugių vyras mėgina valdyti jūsų gyvenimą. Kitaip tariant, jis bando nutraukti jūsų ryšį su kitais. Jis užtveria kelią į pagrindinį jūsų moteriškos energijos ir nepriklausomybės šaltinį. Kodėl jis taip daro? Kokią grėsmę jūsų draugės ir šeimos nariai kelia judviejų santykiams? Vyras, kuris jus myli ir remia, *niekad* nebandys įsiterpti tarp jūsų ir jūsų draugių bei šeimos, jis skatins palaikyti jums brangius ryšius.

Esmė ta, kad dėl jokio vyro neverta nutolti nuo draugių. Vyrai ateina ir išeina, o artimos moterų bičiulystės gali tverti amžinai.

Penki sėkmingo skyrybų pokalbio dėmenys

Jei nusprendėte, kad jums reikia skirtis, štai skyrybų pokalbio modelis, kuris padės viską užbaigti tvarkingai, aiškiai ir geranoriškai bei abiem padės greičiau atsipeikėti.

1. Per skyrybų pokalbį būtina pasakyti jam viską, kas judviem bendraujant buvo blogai.
2. Per skyrybų pokalbį reikia pasakyti viską, kas judviem bendraujant buvo gerai.
3. Per skyrybų pokalbį būtinai turite išklausyti jo nuomonę apie tai, kas judviem bendraujant buvo gerai ir blogai.
4. Per skyrybų pokalbį būtinai pripažinkite jo teigiamą poveikį jums ir padėkokite už tai. Per skyrybų pokalbį turite suteikti jam galimybių laimėti.
5. Jei įmanoma, atleiskite jam už viską, ką netikusio jis yra padaręs ar dėl ko pykote.

Jei šie penki dėmenys sudarys jūsų skyrybų pokalbį, abu galėsite išsakyti vienas kitam tai, kas judviem bendraujant buvo gerai ir blogai. Jei abu laisvai išreikšite vienas kitam savo jausmus ir potyrius, bus lengviau išsiskirti ir gyventi toliau.

Kaip susitvarkyti su pagrindiniais vyrų keliamais keblumais

Dabar jau niekaip nepasiteisinsite, kad įsiveliate į santykius su ypač sunkaus būdo, reikliais ir netvirtos psichikos vyrais. Supažindinome su įvairiais vengtinų ir siektinų vyrų tipais. Jei pritaikysite šios knygos patarimus sau, ilgainiui turėsite nuostabų vyrą, su kuriuo trokšite rimtai draugauti.

Bet vos patikėjusi, kad santykiai klostosi puikiai... saugokitės! Bėda visu bjaurumu išlenda bendraujant net su santūriausiais vyrais. Kad padėtume išbristi iš tų neišvengiamų nesėkmių siekiant puikios draugystės, dovanojame šį greitosios pagalbos rinkinį, tai yra – patarimus, kaip spręsti dažniausius vyrų keliamus keblumus.

Klausimas: ką man daryti, kai jis blogos nuotaikos?

Atsakymas: daugelis vyrų mano turį teisę būti prastai nusiteikę ir elgtis, kaip užsimano. Kaip mums pareiškė vienas vyras: „Man nerūpi, ar moterims su manimi sunku!"

Kai vyras blogos nuotaikos, turite savęs paklausti, kas jums svarbiausia, ir nesigraužti dėl jo elgesio. Kai bendraujate su nekaip nusiteikusiu vyru, svarbiausia, ką turite žinoti, – tai vengti jį apdovanoti už prastą nuotaiką. Jei vyras paniuręs, o jūs stypčiojate aplink jį ant pirštų galiukų, pataikaujate kiekvienam jo norui ir būnate ypač maloni, tai pratinate jį, kad prasta nuotaika yra puikus būdas priversti jus geriau su juo elgtis. Ir žinote ką? Dėl tokio jūsų elgesio kitą kartą jis greičiau taps surūgęs ir ilgiau nesistengs pralinksmėti.

Keturi svarbiausi dalykai norint ištverti nekokią vyro nuotaiką:

1. Pastebėkite tai;
2. Šiek tiek užjauskite dėl jo bėdų;
3. Išlikite linksma ir laiminga;
4. Kaip įmanoma greičiau palikite jį ramybėje. Leiskite jam išgyventi savo nuotaiką ir paskambinti ar ateiti pas jus, kai jausis geriau.

Štai kaip keletu žodžių perteikti savo nuostatas:

1. Pastebėkite nuotaiką. „Prasta diena, ar ne?", „Šiandien prastai jautiesi, ar ne?", „Turi rūpesčių, ar ne?".
2. Šiek tiek užjauskite dėl nuotaikos. Svarbiausia: *niekad* nebandykite spręsti jo problemų. Tik išklausykite jį ir šiek

tiek užjauskite. Derėtų tarti: „Skamba nekaip. Įsivaizduoju, kaip blogai turėtum jaustis“arba „Oho, užjaučiu dėl sunkumų“.

3. Išlikite linksma. Tai sunku. Bet jo surūgusi mina turi mažai jus veikti. Kitaip jūs paprasčiausiai pataikausite ir apdovanosite jį už blogą nuotaiką. Aiškiai jam parodykite, kad jo nuotaika nepakeis jūsiškės.
4. Kaip galima greičiau palikite jį ramybėje. Jeigu jis tikrai prislėgtas, tai norės susidoroti su tuo jūsų padedamas, vienas arba išsilieti ant jūsų. Jeigu jis nori jūsų pagalbos, nesiūlykite sprendimų, tik paklausinėkite taip, kad jam pačiam paaiškėtų nusiminimo priežastys. Tikėkimės, jis prislėgtas ne dėl *jūsų*. Jeigu jis nori viską išsiaiškinti vienas ar išsilieti ant jūsų, palikite jį ramybėje. Vėliau tik džiaugsitės, kad pasitraukėte.

K.: ką turėčiau daryti, kai jis mane kritikuoja?

A.: kritikos esama įvairios. Turite palyginti gaunamas pastabas ir tai, kaip jis jums patinka, bei tos kritikos aštrumą. Jei tai smulkios pastabėlės ir jis jums tikrai patinka, gal sutiksite jį išklausyti, bet neimsite to galvon. Geriausias būdas praleisti kritiką pro ausis – nesiginti. Paprasčiausiai pasakykite ką nors panašaus į: „O, įdomu, kad tu taip manai“ arba „Aš nežinojau, kad tau taip atrodo“. Kai jis jus kritikuoja, *niekad* nesiteisinkite ir nesiaiškinkite. Antraip įsitrauksite į nemalonų pokalbį ar net ginčą. Prisiminkite savo trokštamą tikslą. Juk siekiate kurti santykius, o ne įrodyti savo teisumą bei jo kritikos nepagrįstumą. Jeigu pripažinsite kritiką ir praleisite pro ausis, ji baigsis taip pat staiga, kaip ir prasidėjo.

Kartais geriausia kritiką užgniaužti pačioje pradžioje. Jis gali net neįtarti kritikavęs jus, o jums derėtų atkreipti į tai jo dėmesį. Galite ramiai, bet tiesiai pasakyti: „Ei, tu niekad su manim taip nekalbėjai ir man tai nepatinka. Prašau daugiau su manimi taip

nekalbėti". Jei jis labai kritiškas, tai pradės kivirčą, bet, šiaip ar taip, jums nederėtų gaišti daug laiko su itin priekabiais vyrais. Kaip dainuoja Madonna – *Respect yourself* („Gerbk save").

K.: ką daryti, jei jis man suduoda?

A.: jei galite saugiai išsikapstyti iš situacijos, tučtuojau dinkite. Nieko nesakykite. Nekreipkite dėmesio į jokius jo žodžius. Per pusę minutės palikite jo namus ar butą. Mes kalbame rimtai. Jeigu jaučiate pavojų, o vyras neketina išeiti iš jūsų buto ar išleisti jūsų iš savojo, nedelsdama skambinkite policijai. Buitinis smurtas yra labai realus ir itin rimtas. Neleiskite jam plėtotis, o vyriškiui niekšiškai išsisukti.

K.: ką daryti, kai imu pavydėti?

A.: KETURIOS PRIEMONĖS PAŽABOTI PAVYDUI

Pirmiausia paklauskite savęs: „Kodėl aš pavydžiu?" Ar yra akivaizdžių įrodymų, kad jūsų vaikinas ar sužadėtinis mylisi su kita? Ar jis tik flirtuoja? Ar būdamas su jumis jis stebi kitas moteris? O gal tai neprotinga ir nepagrįsta baimė?

Pavydas gali tapti kenksmingu pleištu tarp vyro ir moters. Pavydas gali greitai išaugti į siaubingą dramą, kuriai derėtų egzistuoti tik baisiausiuose košmaruose. Geriausias būdas pažaboti pavydą – taikyti šias keturias priemones:

1. Išliekite savo pavydo jausmą draugei. Išreikšdama baimes ir nerimastį pastebėsite kai ką tikra ir kai ką netikra. Išliejusi savo jausmus draugei būsite geriau nusiteikusi kalbėtis su savo partneriu.
2. Užduokite konkrečius klausimus. Kai nurimsite, pasikalbėkite su savuoju vyriškiu ir pasiteiraukite apie tam tikrus atsitikimus, dėl kurių pavyduliaujate. Gal ėmėte pavyduliauti, kai jis praėjusią savaitę vakarieniaujant kalbėjosi su padavėja, o jums atrodė, kad flirtuoja. O galbūt ėmėte pavydėti, nes jis stebėjo moteris su bikiniais, kai prieš keletą dienų judu degi-

notės paplūdimyje. Jus galėjo pagauti įtarimas, kai jis apkabino savo bičiulę Eimę ir atrodė sujaudintas.

Nesvarbu, koks atsitikimas sužadino jūsų pavydą, klauskite jo konkrečių dalykų. Paskui išklausykite jo atsakymus neįsiterpdama.

Jei klausite jo apie konkrečius įvykius, o ne pateiksite bendrus teiginius ar plačius klausimus, jis galės atsakyti, o jūs – susitvarkyti su savo pavydu.

3. Išsiaiškinkite. Kai jis papasakos, kas atsitiko, nuspręsite, ką daryti toliau. Galbūt jam atsakius į klausimus nebesikrimsite. Galėsite viską išmesti iš galvos ir džiūgauti su juo. Byla baigta. Bet jei po jo atsakymų vis dar jausitės prislėgta, tuomet privalėsite apsispręsti, ar dar ko nors klausite. Užduokite jam papildomų klausimų, bet nesurenkite teismo ir neverskite gintis. Viską dėmesingai išklausykite ir stenkitės suprasti jo išgyvenimus bei jausmus.

   Tai geriausiai pavyks, jei gebėsite įsijausti į jo padėtį ir suprasti jo patirtį. Tuomet galėsite ieškoti būdų, kaip išvengti pavydo ateityje. Jei tai išvirs į kivirčą, jūs greičiausiai užsisklęsite, paniursite, verksite ir pridarysite daugiau žalos, be to, visai nesistengsite apsisaugoti nuo kitąkart jus užklupsiančio pavydo. Jeigu išsiaiškinsite jo elgesį ir suprasite jo patirtį, tai pagerinsite santykius ir lengviau susitvarkysite su pavydu ateityje.

4. Paprašykite ko nors konkretaus. Jei jau išsiaiškinote, kas iš tiesų atsitiko ir kodėl jus tai nuliūdino, galite rasti sprendimą, kuris jus apsaugos nuo būsimų pavydo priepuolių. Galbūt jis jums pasakė, kad jei ir nužiūrinėja moteris paplūdimyje, daro tai tik dėl smagumo. Jis netrokšta būti su jokia kita moterimi, išskyrus jus, ir pažada niekada jūsų neapgaudinėti. Kai suprasite, kad toks elgesys nekelia jokios grėsmės jūsų draugystei, paprašykite jo šiek tiek jums padėti. Pavyzdžiui: „Žinau, kad myli mane, ir man svarbus mūsų

ryšys. Aš būčiau tikrai dėkinga, jei nestebėtum kitų moterų mums būnant kartu. Tai mane liūdina, aš pavyduliauju ir jaučiuosi tau tolima. Ar padarytum tai dėl manęs (kukliai šypsotės)?"

Konkretus jūsų prašymas suteikia jam progą truputį pasiginčyti. Kai prašote ko nors konkretaus, neverčiate jo smerkti savo įpročių ir elgesio. Jis gali apmąstyti jūsų pasiūlymą ir jį priimti, atmesti arba dėl jo derėtis. Šiaip ar taip, jūs ieškote išsigelbėjimo iš savo pavydo ir pasidalijate sprendimo teise su savo mylimuoju.

K.: susitikinėju su vyru, kuris atsisako naudoti prezervatyvus. Ką man daryti?

A.: kai vyras pareiškia jums, kad prezervatyvai nėra būtini, jūsų galvoje išsyk turi įsižiebti pavojaus signalas. Galite būti tikra, kad vyras yra neįsivaizduojamai kvailas. Tenkindama jo silpnaprotiškas užgaidas rizikuojate ne tik savo sveikata, bet ir ateities planais, jei netikėtai pastotumėte.

Planuoti nėštumą ir apsisaugoti nuo lytiškai plintančių ligų (LPL) – *jūsų* rūpestis. Nesaugaus sekso laikai baigėsi. Todėl dabar vyras turi atsakyti už saugos priemones mylintis. Tai visų svarbiausia: jeigu jūsų santykiai nėra monogamiški ir mylitės nesaugiai, turite begalę šansų užsikrėsti venerine liga. Taip, vyrai nemėgsta prezervatyvų. Jie tikrai sumažina jautrumą ir pojūčius akto metu, bet kas iš to? Net jei prezervatyvai nemalonūs, jie yra savaime suprantamas dalykas. Jei vyras, su kuriuo susitikinėjate, nenori naudotis prezervatyvu, nesimylėkite su juo. Jei vyras lyg mažvaikis skundžiasi, koks bjaurybė yra tas prezervatyvas, jums tikriausiai teks jo atsikratyti. Tik jei jūsų santykiai – rimti ir esate vienas kitam įsipareigoję, galite pamąstyti, ar mylėtis be saugos priemonių ir kitaip planuoti nėštumą.

Prieš pradėdami mylėtis be prezervatyvų, abu *privalote* pasitikrinti nuo LPL ir ŽIV. Jei abu esate sveiki, galite nuspręsti my-

lėtis be saugos priemonių. Nenaudodami prezervatyvų jūs vis tiek rizikuojate susigriebti ligą ar pastoti, bet čia jau jums spręsti. Mes patariame daryti taip, kaip jums patogu, o ne nusileisti vyro troškimams. Taip pat patariame pasikalbėti – kol dar nesate lovoje – apie tai, ką darytumėte, jei taptumėte nėščia.

Jeigu nesate vienas kitam įsipareigoję, patariame jums kliautis posakiu: „Nėra gumytės – nėra lovytės" ir vengti nesaugaus sekso.

Išvados

Dabar jūs pasirengusi susitvarkyti su vyrų keliamais rūpesčiais. Atpažįstate vengtinus vyrus ir nusimanote apie pagrindinius vyrų ginčijimosi būdus. Esate girdėjusi apie „palaikymo spektrą" ir dabar jau žinote, kaip atpažinti daug, vidutiniškai ir mažai palaikymo reikalaujančius vyrus. Dabar suvokiate, kad nereikia spręsti vyrų problemų. Pasimokėte, kad aiškintis su susikrimtusiu vyru – bergždžias darbas, ir žinote, kad barantis su vyru nieko nereikia imti į širdį. Patyrinėjote keblumus, atsirandančius dėl jūsų kaltės, ir supratote, kaip reikėtų elgtis, kad kitąkart sektųsi sklandžiau.

Paskui susipažinote su trimis pagrindiniais vengtinų vyrų tipais, su aštuoniolika sunkaus būdo vyrų ir net patyrėte, kaip *pati* pridarote rūpesčių vyrui, su kuriuo susitikinėjate.

Viena iš sunkiausių problemų susitikinėjant – skyrybos. Jūs supratote, kodėl reiktų skirtis ir kaip tai padaryti. Paskui sužinojote apie šešias įsipareigojimo rūšis ir šešis skirtingus skyrybų būdus. Tuomet perskaitėte apie šešis įspėjamuosius ženklus, kad laikas nutraukti ryšius, ir galiausiai išmokote penkis tinkamo skyrybų pokalbio dėmenis.

Paskui aptarėme keletą skirtingų painių situacijų ir patarėme, kaip su jomis tvarkytis. Jūs sužinojote, kaip pažaboti savo pavydą, kaip elgtis su vyrais, nekenčiančiais prezervatyvų, kaip su-

tramdyti vyrų šiurkštumą, ką daryti, jei vyras jus kritikuoja, ir kaip reaguoti į buitinį smurtą.

Nors šio skyriaus informacija nepanaikins judviejų santykių nesklandumų, teisingai suprasta, ji padės išsaugoti taiką su vyru, kurį mylite, ir atsikratyti nemylimų.

KETURIOLIKTAS SKYRIUS

„Įsipareigojimo sandoris“: pasirenkite įsipareigojimo pokalbiui



Dar sykį pažvelkime į Didįjį dešimties pakopų Planą. Mes ėjome ilgą kelią ir tuoj pat kituose skyriuose žengsime labai svarbų žingsnį. Prieš traukiant toliau verta įsitikinti, kad tvirtai žinome, ko siekėme prieš tai ir ką iki šiol nuveikėme.

Pirmoji pakopa: išsiaiškinote, ko tikitės iš vyro ir iš tarpusavio santykių. Susikūrėte trokštamo vyro ir trokštamų tarpusavio santykių vaizdą. Išmokote nutiesti kelią į siekiamą tikslą ir neišklysti iš jo. Antroji pakopa: padarėte save vertą laimėti kurdama asmeninį stilių ir labiau savimi pasitikėdama, o tai teigė vyrams, jog esate verta jų pastangų. Pakilote į trečiąją pakopą ir pažindinotės su daug kandidatų. Mes mokėme jus, ką sėkmės lydima moteris galvoja apie pažintis su vyrais, patarėme, kaip tvarkyti savo gyvenimą, kad netrūktų vyrų, ir pateikėme jums ilgą sąrašą vietų, kur patogiausia sutikti tinkamų vyrų ir bendrauti su jais. Ketvirtoji pakopa – pamoka apie tai, kaip patikrinti šiuos vyrus. Jūs tyrėte juos flirtuodama ir skirdama vertinamuosius pasimatymus. Išmokote susidoroti su bukagalviškomis klaidomis, kurias vyrai neišvengiamai daro, ir sužinojote, kaip atskirti rimtas klaidas nuo tų, kurias galite atleisti, ir vis dar puoselėti viltį rimtai draugauti. Sužinojote, kaip patikrinti vyrų patikimumą, kantrybę, dosnumą, atvirumą ir daugybę kitų bruožų. Įgudote patikrinti šiuos vyrus pagal savąjį svarbių kriterijų sąrašą. Jūs arba atstūmėte vyrus, neatitikusius jūsų kriterijų, arba sąmoningai pakeitėte savo reikalavimų sąrašą, nes supratote, kad tam tikri kriterijai yra mažiau svarbūs, nei iš pradžių manėte.

Penktoji pakopa: išmokote emociškai paskatinti ir nubausti vyrą ir tai nuolat darėte flirtuodama bei per pasimatymus. Pamenate, dalijote pergales ir bausmes – taip valdėte vilionių greitį, leidote vyrui suprasti, koks elgesys jums patinka ir koks ne, apdovanodavote jį, kai jums įtikdavo. Dar svarbiau, kad skatindama įžiebėte jam norą įkvėptai siekti jūsų širdies. Mėgindamas laimėti jūsų širdį ir pamatęs, kad jūs iš tikrųjų pasiekiama, jis imdavosi to dar gyviau ir santykiai rutuliojosi.

Šeštoji pakopa: rinkotės vyrą, su kuriuo praleisite daugiau laiko. Ėmėte vis dažniau susitikinėti ir apsipratote vienas su kitu, gal net pradėjote lytiškai santykiauti. Turėjote viliojamų pasimatymų ir daug laiko pažinti vyrą tiesiog būdama su juo. Ryšys stiprėjo ir judu įsimylėjote vienas kitą. Tvarkėtės su sunkumais, kai jų iškildavo (septintoji pakopa), o dabar imate klausinėti savęs: „Kur link rutuliojasi santykiai? Ar jie turi ateitį? Ar jis nori su manim būti ilgai? Ar ne metas rimtesniems dalykams?“ Jūs net galite susigriebti šiek tiek įpykusi, kad jis iki šiol pats apie tai neprabilo. Ar nesusimąstote, kad pats laikas ištarti: „Reikia pasikalbėti apie mudviejų santykius“.

Dabar atsargiai! Nenorėtume sugadinti gero dalyko blogai aptardami „pokalbį apie mudviejų santykius“. Nenorėtume, kad tiek daug patyrusi jūs susipainiotumėte šioje kebliai susiklosčiusioje padėtyje. Tai, kaip susidorosite su „pokalbiu apie mudviejų santykius“, lems, kaip stipriai ir ar ilgam vienas su kitu susisaistysite – ir ar iš viso pavyks tai pasiekti.

Apie rimtų santykių puoselėjimą pakalbėsime vėliau. Pirmiausia jums reikia tokius užmegzti. Daugybė vyrų siekia rimtų ir patvarių santykių. Jeigu jūs kaip tik susitikinėjate su vienu iš tokių vyrų ir jei iki šiol laikėtės Plano, vadinasi, tapote verta laimėti, žingsnis po žingsnio padėjote jam palenkti savo širdį ir leidote jaustis nuostabiu aprūpintoju. Jūs kartu patyrėte daug malonių išgyvenimų ir stebuklingai susitvarkėte su nesklandumais. Kai kurie vyrai šiomis aplinkybėmis patys iškels pasižadėjimo klausi-

mą ir prabils apie rimtus santykius be jūsų pagalbos ar raginimo. Bet jei nesate su vienu iš jų ar jūsų vyriškis neskuba susisaistyti, tuomet laikas jums išmokti pasirengti svarbiausiam pokalbiui.

„Įsipareigojimo sandoris"

Daugelis moterų netikusiai bando priversti vyrą susisaistyti. Įsipareigojimo pokalbis yra šiek tiek daugiau nei moters ultimatumas vyrui: pasižadėk man, arba aš palieku tave. Toks ėjimas gali priversti partnerį *pasakyti*, kad jis jums pasižada, bet veikiausiai tai nebus ilgam. Nes jei vyras iš tikrųjų nenusprendė būti jums ypatingas (tik bijo, kad jį paliksite), jis paprasčiausiai bus linkęs pasakyti tai, ką norite išgirsti. Jis nenoromis stengsis atrodyti jums įsipareigojęs ir piktinsis jumis, kad brukte brukate jam šį sprendimą.

Taip atsitiko Dženinai. Ji dešimt mėnesių susitikinėjo su Leo ir pastebėjo tampanti vis irzlesnė dėl to, kad jis neprašnenka apie ilgos draugystės galimybę. „Jis tiesiog gyveno šia diena visiškai negalvodamas apie ateitį, – pasakojo ji mums. – Jis buvo nepaprastai laimingas mylėdamasis ir leisdamas laiką su manim, bet atėjo metas, kad net pamačiusi jį aš suirzdavau. Jis nesuprato, kad kažkas atsitiko ar kad atėjo pats metas pasikalbėti apie mūsų santykius, ir taip tik blogino padėtį. Tai vedė mane iš proto!"

Pagaliau kantrybė trūko ir Dženina surengė jam akistatą. „Klausyk, – tarė ji vieną naktį, kai jau buvo beužmingą, – mums reikia pasikalbėti apie mudviejų santykius". Leo buvo šokiruotas jos balso primygtinumo. Tai jam atrodė visiškai netikėta. Žinoma, jo nuostaba dar labiau nuliūdino Dženiną. „Kur link mes einame? – skubiai paklausė ji. – Ar tu ketini man pasižadėti, ar ne? Aš nebegaliu pakęsti šitos nežinomybės!" Leo bandė išsisukti klausdamas, ar jie kartais negalėtų pasikalbėti apie tai rytoj ir teigdamas turįs pagalvoti apie šį reikalą, o tik tada aptarti jį kar-

tu. Dženina pasijuto atstumta – o taip ir buvo – ir ji spaudė smarkiau: „Kodėl tau reikia apie tai pagalvoti? Negi negalvojai visus tuos mėnesius, kai buvai su manim?“ Aišku, šis pokalbis nedavė Dženinai trokštamo rezultato. Ji mums pasakojo: „Jis nebeprisiminė šios temos, todėl turėdavau vis prabilti ir prabilti iš naujo. Jis taip išsisukinėdavo ir nervindavosi vos apie tai prašnekus, kad aš net ėmiau abejoti, ar jis iš tikrųjų mane myli, o gal tik naudojasi manimi tenkindamas geismus. Galų gale pareiškiau, kad jeigu jis nepasižadės man, ketinu jį palikti. Tada jis pasakė, kad pasižada, bet atrodė labai netikras savo žodžiais. Jam tai iš tiesų nepatiko. Be to, ir aš jaučiausi blogai, nes tarsi išpešiau pažadą jėga. Aš myliu Leo ir nenoriu su juo taip elgtis. Bet nežinojau, ką daryti“.

Dženina nežinojo, kaip parengti vyrą kalbėtis apie įsipareigojimą nei kaip tinkamai apie tai prašnekti. Tokio pokalbio išdava – įtempti santykiai ir nepatikimas pažadas. Moterims taip nuolat nutinka. Mes negalime leisti, kad ir jums taip atsitiktų.

Pagrindinis įsipareigojimo pokalbio dėmuo – *įsipareigojimo sandoris*. Įsipareigojimo sandoris – tai sąrašas dalykų, kurių ketinate atsisakyti, kuriuos ruošiatės paaukoti, jei vyras jums pasižadėtų. Norėdama suprasti įsipareigojimo sandorio svarbą pirmiausia turite pažvelgti į santykius savo partnerio akimis.

Įsipareigojimas jūsų ir jo akimis

Kas yra įsipareigojimas? Jo samprata įvairuoja: nelygu moteris, vyras bei jų santykiai. Dažniausiai pasižadama būti ištikimiems, ypatingai vertinti vienas kitą ir sutartinai tikėtis (bent jau tikėtis) visą gyvenimą būti ypatingai ir romantiškai vienas su kitu susijus. Jei viskas pavyksta, toliau galvojama apie santuoką, bendrus finansinius reikalus, vaikus ir šeimą. Kartu senstama ir dalijamasi vienas su kitu kiekviena likusio gyvenimo diena.

Šito trokšdami vyrai ir moterys sukuria skirtingas bendrystes ir jūs turite numatyti tam tikrus skirtumus, jei norite pateikti vyrui įsipareigojimo sandorį taip, kad jis džiaugsmingai jį priimtų. Pirmiausia supraskite šitai: romantiškas visą gyvenimą trunkančių intymių ryšių paveikslas yra daugumos moterų pagrindinė svajonė, ne vyrų. Kai buvote mergaitė, tikriausiai svajojote apie „tą vienintelį", nuostabius judviejų santykius, kurie tęsis amžinai, apie jūsų vaikų tėvą, nupirksiantį jums namą ir nulemsiantį jūsų ateitį. Galbūt ilgesingai vaizduodavotės savo vestuves, šeimą ir namus – judviejų bendrą gyvenimą. Stebėdavote vyrus, tikėdamasi iš pirmo žvilgsnio atpažinti „tą vienintelį". Kai nusprendėte, kad jau laikas pasikalbėti su partneriu apie judviejų santykius, pasiryžote įgyvendinti šią svajonę. Net santūriausios moterys nors truputį taip svajoja – tikrai dažniau nei dauguma vyrų.

Kaip jau galėjote suprasti, vyrų svajonės kitokios. Jis greičiausiai nepuoselėjo svajų apie „tą vienintelę" moterį, su kuria įsikurs ir turės vaikų. Gali būti, kad jis visiškai nesvajojo apie savo vestuvių dieną, kokiame name norėtų gyventi su žmona ar kaip jis pavadins savo vaikus. Jo svajos apie moteris – visiškai kitokios ir toji trokštamų santykių vizija visiškai nesuderinama su jūsiške. Paprasčiau kalbant, kol jūs fantazavote apie vienintelę gyvenimo meilę, jo pagrindiniai potroškiai buvo pasimylėti su daugybe jaunų gražių moterų. Jis apie tai nuolat karštai ir atkakliai svajojo nuo trylikos metų. Jums įpareigojami santykiai reiškia viso gyvenimo svajonės ir troškimo išsipildymą, tuo tarpu jam, keisčiausia, tokie santykiai reiškia niekuomet nepasiekti to, apie ką jis labiausiai svajojo ir ko labiausiai gyvenime trośko. Net jei yra daugybė vyrų, siekiančių rimtų ir patvarių santykių, jie vis tiek paslapčia plėtoja savo pagrindinį nevaldomų geismų scenarijų.

Turite gerbti šį savo ir jo didžiausių svajonių neatitikimą. Paprasčiausiai išjuokusi pagrindinę vyro svajonę ar skaudžiai jį įžeidusi amžinai atbaidysite vyrą muo minties nuoširdžiai jums pasižadėti. Viena didžiausių klaidų, kurią moteris gali padaryti mė-

gindama priversti vyrą susisaistyti, yra pažeminti tai, apie ką jis metų metus svajojo. Tokia moteris mano, kad jos didžiausias troškimas apie vienintelę ir ištikimą gyvenimo meilę yra neabejotinai protingas, tuo tarpu jos vyriškio fantazijos apie laisvą lytinį gyvenimą yra užgaulios, vaikiškos, kvailos, nesubrendėliškos, paaugliškos ir absurdiškos. Ji kėsinasi į labai asmenišką ir brangią vyro, kurį tvirtina mylinti, dalį – jo pagrindinę trokštamų santykių viziją – ir sugėdina bei pažemina jį. Paskui nustemba, kai jis nesutinka atsisakyti šios svajonės, kad įgyvendintų kitą – jos pačios.

Ko atsisako vyrai

Išeitis – apmąstyti įsipareigojimo pokalbį pagarbiai atsižvelgiant į tai, ko atsisako vyras, kad būtų su jumis. Štai dalinis sąrašas dalykų, kurių vyrai atsisako, kad susisaistytų su jumis, taigi pažvelkite jo akimis.

KITŲ MOTERŲ

Jei nesate viena iš septynių pasaulio moterų, kurios nori nemonogamiškų įpareigojamų santykių, tai tikitės, kad jums pasižadėjęs vyras nebesusitikinės su kitomis. Ne bėda, pasakysite jūs – mėnesių mėnesius su juo susitikinėjote ir žinote, kad jis tikrai niekam daugiau nesimeilino.

Neapsigaukite! Daugeliui vyrų atsisakyti *galimybės* turėti kitų moterų yra lygiai taip blogai, kaip atsisakyti tikros kitos moters. Pasąmonėje – ko jie niekada niekam neprisipažins – daugelis vyrų tiki, kad vieną dieną jie stebuklingai taps eržilais ir aistringai pasimylės su gražiausia pasaulio moterimi. Bent jau dalis jų puoselėja šią viltį. Jei vyras to tikisi ir pasižada būti jums ištikimas, ką gi darys, kai nuogos žurnalų gražuolės ir egzotiškos šokėjos pabels į jo duris? Dar sykį kartojame, jums tai gali atrodyti akivaizdus absurdas, bet jam tai yra tikra, net jei niekada to nepripažins. Kai vyras atsisako galimybės turėti kitą moterį, kad būtų su jumis, jis tikrai daug paaukoja, *bent jau jam taip atrodo*. Jei norite, kad vyro pažadas galiotų, turite gerbti šią auką.

VIENVALDIŠKAI TVARKYTI ASMENINES LĖŠAS

Gal vyras ir nepanūs tvarkyti savo finansų kartu su jumis išsyk, kai tik pasižadėsite vienas kitam, bet veikiausiai jis numanys, kur link visa tai krypsta, ir tai gali jį šiek tiek gąsdinti. Jam patinka leisti pinigus kaip tik nori: sau pačiam. Dar sykį sakome: daugiau pasieksite, jei gerbsite auką, kurią jis apmąsto prieš susisaistydamas su jumis, o ne išjuokdama tai ar kaltindama jį, kad bijo įsipareigoti.

NEGALVOTI APIE VAIKŲ AUGINIMĄ

Kai vyras pasiryžta su jumis susisaistyti, jį apninka visokios bauginančios mintys. Viena iš jų yra galimybė tapti tėvu. Net norintis turėti vaikų vaikinas nori jų „kada nors". Artėjimas prie to „kada nors" *nėra* jam svarbiausias prioritetas. Taigi rengdamasis pasižadėti jums jis privalo atsisakyti savo laisvės atidėti vaikų auginimą į „galbūt kada nors" stalčių. Staiga jūs taip pat įsitraukiate į pokalbį, ir jis ima prarasti dalį savo valdžios.

NEPATEKTI Į SPĄSTUS

Tol, kol nėra susisaistęs, jam nereikia jaudintis, kad pateks į spąstus. Jis jaučiasi laisvai, nes žino, kad gali bet kada pasitraukti.

Jums pasižadėjęs jis praranda laisvę pasišalinti bet kada, kai reikalai ima blogėti. Jeigu jūs „siusite" ant jo ar atsisakysite mylėtis, jis bus labiau suvaržytas (bent jau jam taip atrodys) nei tada, kai nerūpestingai susitikinėdavote. Prašydama jo pasižadėti, prašote jo atsisakyti laisvės. Tai jį baugina, todėl turėtumėte būti supratinga.

KITŲ DALYKŲ

Kiekvienas vyras yra individualybė ir prieš susisaistydamas savaip bijo bei nerimauja. Kai galvojate apie savo poreikius ir prašnenkate apie pasižadėjimą vienas kitam, vienodai svarbu atsižvelgti į šiuos rūpesčius bei į kitus toliau išdėstytus dalykus.

Keturi dalykai, kuriuos turite padaryti prieš įsipareigojimo pokalbį

Jei pripažįstate jo didžiausios svajonės galią ir gerbiate jo aukas, kurias prašote apsvarstyti, įsipareigojimo pokalbis jums savaime pavyks geriau nei daugeliui kitų moterų. Jūs jo nepažeminsite ir ši pagarba padės jam laisvai apsispręsti. Tačiau jūsų pagarba ir supratingumas tėra vienas iš pagrindinių veiksnių, pokalbį apie santykius paversiančių tvirtu įsipareigojimo sandoriu.

Jau suprantate jį ir užjaučiate dėl to, ko jis atsisako, o dabar turite pasirengti įsipareigojimo pokalbiui. Toliau pateikiamas žinias panaudosite kito skyriaus pamokoje.

1. IŠSIAIŠKINKITE, KO JIS BIJO

Kaip sakėme, visi vyrai yra skirtingi, todėl ir jų baimės skiriasi. Daugelis vyrų bijo to, ką jau aptarėme. Jis taip pat gali bijoti, kad:

- reikės remti jus finansiškai
- turės vaikų, kuriuos reikės išlaikyti
- teks atsisakyti laisvės daryti ką nori ir kada nori
- taip dažnai nesimatys su savo bičiuliais
- turės atsisakyti savo pomėgių, kad galėtų daugiau laiko praleisti su jumis
- jūs pašiepsite jo pomėgius ar aistras
- santykiai sužlugs, o skyrybos bus siaubingos
- jūs atimsite tiek daug laiko, jog tai trukdys jo karjerai
- jūs reikalausite vis daugiau ir daugiau dėmesio
- turės atsisakyti savo svajonių – pavyzdžiui, nebegalės, kaip visada norėjo, leistis į turą su roko grupe
- kai jis pasižadės, nebe taip smagu bus mylėtis
- teks vesti, o paskui finansiškai nukentėti per skyrybas
- jūs „siusite“ ant jo ir jis bus gerokai įklimpęs
- jūs stengsitės jį keisti ir „reformuoti“
- dabartiniai smulkūs nesutarimai vėliau sustiprės
- jūs jam tapsite vadovaujanti „mamos“ figūra.

Visa tai jam atrodo tikra grėsmė, jeigu judu susirišite įpareigojamais saitais.

Pagalvokite apie vyrą, su kuriuo susitikinėjate. Ką jis labiausiai bijo prarasti, jei pasižadės jums? Ką ne taip labai bijo prarasti? Ir taip toliau. Ar didžiausias praradimas – galimybė susitikinėti su kitomis moterimis? Užsirašykite. Ar antra didžiausia baimė yra tai, kad jis atitols nuo savo bičiulių? Ir šitai užsirašykite. Susidarykite tokio ilgio sąrašą, kad atsiskleistų visos jo baimės ir rūpesčiai, kurie, jūsų nuomone, jį apniks prieš pasižadant jums. Iš kito skyriaus išmoksite, kaip atsižvelgti į šias baimes per savąjį įsipareigojimo pokalbį. Dabar tik pasižymėkite aukas ir praradimus, kurių, vyriškio nuomone, jūs prašysite, ir baimes, į kurias vertėtų atsižvelgti per judviejų įsipareigojimo pokalbį.

2. IŠSIAIŠKINKITE, KO IŠ JO NORĖTUMĖTE

Štai keletas dalykų, kurių moterys prisipažino pageidaujančios iš savo vyrų. Kurie jums tiktų? Kad jis...

- nesusitikinėtų su kitomis moterimis
- nemiegotų su kitomis moterimis
- su manimi praleistų bent du vakarus per savaitę
- viešai pripažintų, kad mes pora
- mane liestų ir būtų meilus viešumoje
- neieškotų ko nors, kas mane pakeistų
- nenužiūrinėtų kitų moterų, kai aš šalia
- neitų pasigėrėti egzotiškomis šokėjomis
- neflirtuotų su kitomis moterimis internetu
- niekada neflirtuotų su kitomis moterimis
- atsikratytų visos savo pornografijos; manęs jam pakaktų
- bent kartą per savaitę mane kur nors nusivestų ir už viską sumokėtų
- bent dukart per mėnesį nupirktų man dovanų
- prieš mėnesį suderintų planus su manimi

- nustotų tiek daug linksmintis su savo bičiuliais, darytųsi atsakingesnis
- beveik kasdien man paskambintų
- rūpintųsi manimi, jei pasigaučiau gripą.

Viskas iš šio sąrašo yra tikrovėje įrodoma. „Jis negalvoja apie kitas moteris“ nėra įrodoma, nebent norėtumėte savo santykius paversti košmaru klausinėdama, ką jis galvoja. Bet net ir tada jis galėtų jums pameluoti. „Jis nenužiūrinėja kitų moterų, kai aš šalia“ yra patikrinama. Galite matyti, ar jis tai daro, ar ne. „Jis mane kur nors nusiveda“ yra per daug neapibrėžta ir taip pat sunkiai patikrinama. Kaip dažnai jus kur nors nusiveda? Vieną kart per metus? Kartą gyvenime? Geriau sakyti: „Jis mane kur nors nusiveda bent du vakarus per mėnesį“. Tai jau kai kas, ką galite lengvai patikrinti.

Nesiūlome kiekvieno pateikto teiginio suprasti kaip nurodymo, ko turėtumėte tikėtis iš vyro (daugiau apie tai netrukus). Svarbiausia, kad pati susidarytumėte šį sąrašą, žinotumėte, ko siekiate, ir pradėtumėte kurti įsipareigojimo pokalbį.

3. IŠSIAIŠKINKITE, KAS IŠ JŪSŲ SĄRAŠO YRA REIKŠMINGA IR KO GALITE ATSISAKYTI

Kai kurie dalykai, kurių norėtumėte iš vyro, yra svarbesni nei kiti. Kai kurie yra itin svarbūs: pavyzdžiui, jis turi būti visiškai ištikimas jums arba niekad neturi kelti balso prieš jus.

Nors kai kurie jūsų sąrašo dalykai yra esminiai, kiti – daugiau lyg patogumai. Jų negavus gali būti nepatogu, bet apsieitumėte ir be jų, jei svarbiausi pažadai būtų įvykdyti. Tai dalykai, kurių galite atsisakyti ir taip paguosti jį dėl paties daromų aukų. Rouzė papasakojo mums apie tai, kaip ji vadovavosi šia taisykle kurdama savo įsipareigojimo sandorį su Skotu. „Žinojau, kad Skotui sekėsi mergintis ir jis patiko moterims, – pasakojo ji. – Žinojau, kad viso to atsisakyti ir būti ištikimam jam bus sunku. Aš supratau, kad jei dėl manęs jis atsisakys visų kitų moterų, tai mažiausia

įmanoma mano duoklė – nesikrimsti, kad jis turi pornografijos ar eina pasižiūrėti striptizo šokėjų, net jei man pačiai tai atrodo gana šlykštu". Rouzė įvertino Skoto auką (būti jai ištikimam) ir pati atidavė duoklę.

Pagalvokite apie tai, ko iš savo sąrašo galėtumėte atsisakyti. Karena įrašė pageidaujanti, kad Ričardas niekada prie jos nerūkytų cigarų, – surūkyti cigarą Ričardas ypač mėgo skaniai pavalgęs. Karena nusprendė, kad jei jis sutiktų susisaistyti, ji nebesikrimstų ir nesiskųstų dėl jo rūkymo su sąlyga, kad nedarys to jos namuose.

Keitė minėjo, kad vienas iš dalykų, kurių norėjusi iš Martino, buvo tai, kad jis su ja meiliai elgtųsi viešoje vietoje – dėl kažkokių priežasčių Matinui buvo sunku tai daryti. Tai tikrai erzino Keitę, nes ji manė, kad jam nepatogu būti pastebėtam su ja. Tokią nuomonę Martinas kategoriškai neigė. Ji nusprendė, kad jeigu jie susisaistytų, ji atsisakytų savo poreikio būti jo liečiama viešoje vietoje ir daugiau jo dėl to nebejaudintų. Ji suprato, kad galėtų to atsisakyti mainais į tas aukas, kurių laukė iš jo.

Supraskite: turėti vyrą, įsipareigojusį jums, nepakanka. Jei norite sėkmingų ir patvarių santykių, reikia, kad jis pasižadėtų laisvai. Jėga išplėštas pažadas nebus tvirtas. Pasipriešinimas dėl prievartos ilgainiui iškils į paviršių ir atitolins judu. Jums reikia vyro, kuris pasižadėtų tvirtai ir savo paties laisva valia. Jis turi pamatyti, kaip sujungdamas jėgas su jumis praturtins savo gyvenimą, o ne vien tenkins reikalavimus vis labiau aukotis be jokios padėkos.

Ričardas įsipareigojo Karenai ne vien dėl to, kad ji jam leidžia retsykiais surūkyti cigarą. Martinas įsipareigojo Keitei ne vien dėl to, kad jis neprivalo jos liesti viešoje vietoje. Skotas įsipareigojo Rouzei ne vien dėl to, kad ji nekėlė vėjo už pornografijos žiūrėjimą ar lankymąsi striptizo klubuose. Tokios nuolaidos yra didelės pagarbos tikrajai vyro esmei ženklai. Šios moterys parodė vyrams, kad joms jie rūpi ne tik kaip „įsipareigojimo objektai". Jos iš tikrųjų panoro išsiaiškinti, kiek jų mylimiesiems kainuotų įsipareigoti, ir atsižvelgė į tai.

Supraskite: *vyrai nepratę prie moterų, vertinančių aukas, kurioms jie ryžtasi įsipareigodami.* Jei būsite viena iš tų moterų, – taip paliesite vyro širdį, kaip jokia kita moteris niekad nėra palietusi. Jūsų įsipareigojimo sandoris bus paveikus, nes sudarysite jį ne jėga ir ne vien tam, kad „žinotumėte, kur link krypsta santykiai", nesvarbu, kokių psichologinių nuostolių jis dėl to patirtų. Tai bus tikros judviejų bendrystės pradžia. Taip parodysite jam savo atsidavimą ir vyriškiui daugiau nebus ko abejoti.

Ir tai labiau nei kas nors kita paskatins jį priimti jūsų pasiūlymą įsipareigoti.

4. APGALVOKITE IR UŽSIRAŠYKITE, KĄ JIS JUMS SUTEIKIA

Per įsipareigojimo pokalbį pasakysite jam, kuo jis jus aprūpina. Todėl turite iš anksto susidaryti sąrašą, kad nedvejodama galėtumėte išvardyti, ką vertingo iš jo gaunate.

Dabar per keletą minučių užsirašykite, ką jums suteikia jūsų mylimasis. Jeigu norite prisiminti, už ką savo mylimąjį galite vadinti aprūpintoju, dar sykį atsiverskite 10 skyrių.

Pasirenkite įsipareigojimo pokalbiui

Iš dalies įvadas į įsipareigojimo pokalbį panašus į namo dažymą. Kai galvojate apie namo dažymą, tikriausiai įsivaizduojate, kaip teptukas arba volelis panardinamas į dažus, prispaudžiamas prie sienos ir ant jos tepami dažai. Iš tikrųjų pats dažymas – tai tik maža darbo „namo dažymas" dalis. Daugiausia laiko sugaištama ruošiant paviršių. Apžiūrimos, nuplaunamos sienos, nugremžiami seni dažai, kovojama su vorų kolonijomis ir pakeičiama sutrūnijusi medžio apdaila. Paruošus paviršių, tikrasis namo dažymas – žaviausia darbo dalis – vyksta greitai ir lengvai.

Pokalbiai apie santykius ir įsipareigojimą vyksta labai panašiai. Nors yra tam tikrų būdų tinkamai pradėti įsipareigojimo pokalbį (juos apžvelgsime kitame skyriuje), išankstinis *pasirengimas* yra svarbiausia dalis. Įsivaizduokite mėginimą nudažyti namą prieš tai neparuošus paviršiaus. Tai būtų baisi nesėkmė. Tačiau taip elgiasi dauguma moterų, kai prašnenka vyrui apie santykius ar įsipareigojimą. Jos beveik visiškai nepasirengia pokalbiui. Galbūt pasiskundžia draugėms apie esamus santykius be įsipareigojimo: tai dažniausiai visas jų pasirengimas. Jos nesistengia suprasti didžiųjų svajų, kurių atsisakyti reikalaus savo mylimuosius. Gal jos net širsta, kad iš viso turi pradėti apie tai kalbėti. Jos nusprendžia prabilti, kai vyras yra pavargęs ar išsiblaškęs. Jos visiškai neturi įsipareigojimo sampratos ir tik reikalauja arba kelia sąlygas. Ar nuostabu, kad pokalbiai apie santykius ir įsipareigojimą atrodo tokie nepatrauklūs?

Yra keletas paprastų veiksmų, kurių galite imtis „ruošdama paviršių“ įsipareigojimo pokalbiui. Jeigu juos padarysite, jūsų vyriškiui pokalbis bus mielesnis ir galbūt jis net pats jį pradės.

Ir toliau suteikite jam progų laimėti

Vyrui svarbu su jumis jaustis laimėtoju. Lengva nepastebimai įprasti viens kitam primetinėti ydas ar kaltinti vienas kitą dėl kasdienių smulkmenų. Jokiais būdais to nedarykite. Atsispirkite pagundai nebeleisti jam laimėti. Jei norite įpareigojamų santykių, privalote nepamiršti žiūrėti į savo vyriškį kaip į laimėtoją ir aprūpintoją, be to, turite nuolat ir akivaizdžiai pastebėti tai, ką jis jums suteikia. Nenustokite džiaugtis tuo, kas jį žavi, net jei tai kvaila. Jei vyras su jumis jaučiasi nevykėlis, jis tikrai atsisakys įsipareigoti ir nesutiks net kalbėtis apie tai. Jeigu jis jaučiasi laimėtojas ir aprūpintojas – tai jau rimta priežastis būti su jumis. Kalbėtis bus daug lengviau.

Išlikite verta laimėti

Tiek vyrai, tiek moterys linkę nebesirūpinti savo išvaizda ir elgesiu, kai turi nuolatinį partnerį. Neleiskite, kad jums taip atsitiktų. Siūlome puoselėti savo stilių tiek savo pačios malonumui, tiek siekiant nuolat žavėti savo partnerį. Nenustokite domėtis tuo, ką mėgstate, ir kurti jus jaudinantį gyvenimą, nesvarbu, ar su vyru, ar be jo.

Būkite puiki meilužė

Didžiausia pergalė, kurią galite dovanoti vyrui, yra puikus lytinis gyvenimas. Jei vyras lytiškai patenkintas, *daug* labiau tikėtina, kad jį įtikins jūsų siūlymas įsipareigoti.

Išsiaiškinusi vyro fantazijas ir panorusi jas įgyvendinti lovoje, stipriai pririšite vyrą prie savęs. Be jokio vertinimo ar pasišlykštėjimo išklausiusi jo fantazijas taip pat tapsite jam daug artimesnė. Nors geras lytinis gyvenimas nebūtinai reiškia, kad vyras sutiks jums įsipareigoti – jis gali tik laikinai naudotis jumis tenkindamas geismus – *nevykęs* lytinis gyvenimas sugadins geriausius jūsų ketinimus.

Nepaliaujamai ieškokite būdų pagerinti santykius

Smulkiau tai aptarsime kalbėdami apie patvarius santykius ir įsipareigojimo sandorio laikymąsi 16 skyriuje. Dabar tik pasakysime, kad jūsų vyriškis bus atviresnis per įsipareigojimo pokalbį, jei iki tol nepaliaujamai stengsitės gerinti santykius, t. y. surasti veiklą, kuri judu abu džiugintų. Pavyzdžiui, Kerolė ir Styvas iš pat pradžių išsiaiškino, kad jiems patinka kartu lankytis romantiškuose nakvynės namuose su pusryčiais. Gerai žinodama, jog Styvas pamirš surengti romantišką išvyką, jei viską paliksi likimo valiai, Kerolė pati pasirūpindavo, kad jie bent vieną naktį per mėnesį ištrūktų į tokią romantišką priebėgą. Taip ji vis ieškojo naujų nuostabių dalykų, kurie padėtų džiaugtis vienas kitu bei vertinti savąją bendrystę.

Penkiolika įsipareigojimo žudikų

Tinkamai pasirengti įsipareigojimo pokalbiui ir vengti „įsipareigojimo žudikų“ prieš įsipareigojimo pokalbį yra vienodai svarbu.

Įsipareigojimo žudikai yra tokie jūsų poelgiai, dėl kurių tampate sunkiai sugyvenama, taigi vyrui sunkiau jums įsipareigoti. „Bet minutėlę, – girdime jus verkšlenant. – Argi patys vyrai nedaro tokių dalykų?“ Žinoma, daro. Daugelis vyrų turi ypatingą rinkinį būdų jus atbaidyti ir priversti nebenorėti būti kartu. Daugiau apie tai skaitėte 13 skyriuje.

Dabar verta pažymėti štai ką: apskritai kalbant, kai vyras įžeidžia moterį, ji nori jį keisti. Nori pasikalbėti apie tai, kas įvyko, išreikšti dėl šio įžeidimo kilusius jausmus ir kokiu nors būdu kreipti jo elgesį, kad jis daugiau taip nedarytų. Kai įsigali pastovūs santykiai, moteris veikiau mėgina keisti įžeidų savo vyriškio elgesį, nei mano jį dėl to palikti.

Vyrai yra kitokie. Kai moteris įžeidžia vyrą, jis visai nenori jos keisti. Jis nori jos atsikratyti. Todėl, kai vyras jus įžeidžia, tai beveik neturi reikšmės jūsų trokštamiems santykiams, atvirkščiai, nei kuomet įžeidžiate jį. Jis nepuoselėja svajonių, kad gali jus pakeisti, todėl, kai jam su jumis sunku, jis nutraukia ryšius.

Poelgiai, kurių turite vengti, yra *įsipareigojimo žudikai*. Jei dažnai atliksite šiuos veiksmus, jis tikrai jausis nepatogiai ir neįsijungs į įsipareigojimo pokalbį. Pastebėjusi, kad mėgaujatės kai kuriais iš šių veiksmų, turėtumėte sustoti. Štai pagrindiniai įsipareigojimo žudikai:

1. *Viską gyvenime imate į širdį.* Sunku būti šalia moters, kuri viską gyvenime ima į širdį. Tokia moteris pikta ir nepaguodžiama – jei lyja, kai ji nori išeiti pasivaikščioti, arba įsiutusi – jeigu jos mėgstamas restoranas uždarytas, kai ji nori ten pavalgyti. Jei paprastus gyvenimo sunkumus suprantate kaip viešą asmens įžeidimą, vyras nelabai norės jums įsipareigoti.

2. *Išliejate nusivylimą ant savo partnerio.* Jeigu jūs išliejate pyktį – dėl uždaryto restorano ar lietaus – ant savo draugo, tai tik dar labiau jį tolinate ir dar labiau mažinate galimybę vienas kitam įsipareigoti. Jeigu jums atsitiktinai gali subjurti nuotaika ir geriau pasijuntate išsiliedama ant jo, taip klibinate patvarios draugystės pamatus.
3. *Jaučiatės turinti teisę elgtis neprotingai.* Ne viskas bendraujant vienas su kitu turi būti racionalu ir logiška. Bet jei nuolat elgiatės labai audringai ir neprotingai, manydama, kad jis tiesiog turi su tuo susitaikyti, sumažinate galimybes susisaistyti.
4. *Jaučiatės turinti teisę „įniršti"*. Jei rėkiate ar „einate iš proto", kai esate nusiminusi ar prislėgta, ir nesiimate jokių priemonių susitvardyti, žiauri realybė parodys jums savo veidą ir joks vyras nė nemanys jums įsipareigoti. Mums visiems pasitaiko valandų, kai būname prislėgti, bet gyvename toliau. Svarbiausia – jūsų noras mėginti kontroliuoti savo elgesį, net kai esate susikrimtusi, ir noras paskui atsiprašyti, kad buvote blogos nuotaikos. Jei nesistengsite susitvardyti, kai apninka liūdesys, vyrui bus daug sunkiau jums įsipareigoti.
5. *Tariatės žinanti „Dievo nuomonę" apie viską.* Jei pernelyg sieksite vesti savo draugą neginčijamos tiesos link, jis jausis, lyg nevertintumėte jo proto ar nuomonės, ir bus teisus. Šis jausmas apmalšins jo norą jums įsipareigoti.
6. *Pernelyg įsižeidžiate dėl įprasto vyriško elgesio.* Vyrai daro įžeidžiamų dalykų. Tai gyvuliška prigimtis. Jūs teisi skirdama jam bausmę, kai jis taip pasielgia. Suraukti antakiai ar nedėmesingumas gali padaryti stebuklus keičiant jo elgesį ir padedant suprasti, kas jam leidžiama šalia jūsų ir kas ne.

Svarbiausia: ar ilgai laikysite jį pralaimėtoju, kol vėl dovanosite pergalę? Jei pamenate, siūlome skirti vyrui bausmę, o paskui kiek galima greičiau – vėl pergalę. Jei neleidžiate vyrui vėl jūsų laimėti po to, kai jus įžeidė, tai esate pernelyg įžeidi ir stumiate vyrą šalin.

7. *Geidžiate viską apsvarstyti arba kivirčytis „dabar pat"*. Jei neišgyvensite sunkumų greitai ir pageidausite išsyk viską apsvarstyti arba kivirčytis dėl kiekvieno mažmožio, jam bus sunkiau jums įsipareigoti. Tai nereiškia, kad nėra tokių dalykų, kuriuos reikia aptarti nedelsiant. Bet jei suvokiate, kad keliate nesmagias scenas viešoje vietoje ar esant su kitomis poromis, nes reikalaujate ginčytis dėl kažko *dabar pat*, tai atstumiate savo partnerį.
8. *Jus sunku pakritikuoti*. Niekam nepatinka, kai jų elgesį stipriai kritikuoja. Kai kurie žmonės nesileidžia kritikuojami ir įdūksta, šaukia, be saiko įrodinėja arba verkia, užuot išklausę ir pagalvoję apie tai. Jeigu jaučiatės turinti teisę taip elgtis, stumiate savo draugą šalin.
9. *Tikitės, kad jis jus linksmins*. Bet kuris žmogus, vyras ar moteris, kuris nėra kūrybingas, nuolat skundžiasi nuoboduliu ir nori, kad kiti žmonės jį ar ją linksmintų, rizikuoja nepatikti. Jei elgiatės taip, lyg vyras privalėtų jus linksminti, jam taip pat bus sunku jums įsipareigoti.
10. *Esate perdėtai jautri*. Moteris, kuri ypač nusimena, jei jos vyriškis, tarkim, žiūri į kitą moterį, turėtų pasvarstyti, ar ji nėra perdėtai jautri. Vyrui sunku įsipareigoti perdėtai jautrioms ar pernelyg besirūpinančioms savo pačių patogumu moterims.
11. *Esate tai aistringa, tai šalta*. Vyrams patinka numatyti, ką jie gaus, jei lytiškai su jumis suartės. Jei vieną naktį jūs nepaprastai aistringa laputė, o kitą įtūžtate, kai jis bent kiek parodo jūsų trokštąs, trukdote jam su jumis susisaistyti.
12. *Tikitės, kad jūsų partneris bus aiškiaregys*. Mažai vyrų „savaime žino", ką daryti, kad jūs gerai jaustumėtės. Labai dažnai mūsų paskaitų vyriškosios lyties dalyviai skundžiasi, kad moterys pageidauja daugiau malonių mažmožių ir romantikos. Bet kai jie paprašo savo draugių pateikti trokštamo elgesio pavyzdžių, jos pareiškia maždaug taip: „Turiu tau pasakyti, kad nepateiksiu".

Dėl aiškumo pasakysime, kad iš tiesų sutinkame su tomis moterimis. Vyro reikalas yra būti pakankamai atkakliam ir nuovokiam ir bent jau kartkartėmis išsiaiškinti, kas padarytų moterį laimingą. Bet jei iš vyro nuolat tikėsitės aiškiaregystės ir bausite jį, kad jam tai nesiseka, labai įtikima, kad jis paprasčiausiai nuleis rankas ir nutrauks judviejų santykius. Jeigu jo negebėjimas būti aiškiaregiu jums bus nejautrumo įrodymas, atstumsite jį.

13. *Esate emociškai netvirta.* Vaikinai mėgsta pastovumą. Jiems patinka, kai dalykai susiklosto ir išlieka tokie pat amžinai. Retai kada vyras nusprendžia perstumdyti savo baldus „tik, kad pamatyčiau, kaip tai atrodys", ar perkabinti paveikslus, „nes troškau naujovių". Nuoseklumas viešpatauja tarp vyrų, todėl prieštaringos emocinės būklės moteriai, kuri vieną minutę laiminga, o kitą – įniršusi, verkia ar būgštauja, vyrui sunkiau laisvai įsipareigoti.
14. *Esate priekabi.* Elgdamasi taip, lyg būtų tik vienintelis teisingas būdas gyventi ir nepaliaujamai įtarinėdama partnerį viską darant blogai, atstumsite jį.
15. *Per daug nerimaujate, ką kiti žmonės pagalvos.* Tai panašu į priekabumą. Jei pernelyg rūpinatės, ką kiti žmonės mano apie jus, ilgainiui šis rūpestis virs nerimu, ką kiti žmonės mano apie jūsų santykius ir apie jūsų draugą. Dėl tų jums nerimą keliančių kitų žmonių minčių imsite jo reikalauti keisti savo elgesį. Tapsite nebepakenčiama ir atgrasysite jį nuo savęs.

Jei atpažinote kai kuriuos savo bruožus, neišsigąskite. Atminkite, retai kada santykiai užsimezga ar nutrūksta dėl kokio nors vieno dalyko. Draugystė susideda iš tūkstančių sąveikų, kurių kiekviena arba padeda, arba kenkia palaikyti tobulą ryšį, jausti patogumą, pasitikėjimą ir mylėti vienas kitą. Sveiki santykiai pajėgūs atlaikyti keleto iš šių įsipareigojimo žudikų atsitiktinius smūgius.

Bet jeigu jus apibūdina daugelis šio sąrašo dalykų, turėtumėte pamąstyti, kaip pagerinti savo elgesį. Ar *jūs* norėtumėte įsiparei-

goti žmogui, kuris viską imtų į širdį, lietų savo nusivylimą ant jūsų, elgtųsi neprotingai ir neatsiprašytų, nuolat tūžtų, būtų nepakenčiamas užsispyręs dogmatikas, nepakritikuojamas, per daug jautrus, nepastoviai geismingas, nuolat jus auklėtų ir t. t.? Žinoma, ne. Galite atleisti vieną ar du retkarčiais pasitaikančius tokio elgesio atvejus, bet jei dauguma šių bruožų dažnai kartotųsi, ieškotumėtės kito vyro.

Jei skaitydama sąrašą daugsyk save atpažinote, nesijaudinkite – neigiamus bruožus *galite* pakeisti. Čia nieko nėra gėdingo. Jūs nesate blogas žmogus, o toks elgesys – tai ne *jūs* pati. Tai tik pluoštelis blogų įpročių. Bet juos galite pakeisti.

Atpažinti problemą – vadinasi, imtis ją spręsti, o daugelis problemų yra mažesnės, nei mūsų jausmai verstų manyti. Jei skaitydama sąrašą daug kartų atpažinote save, o norėtumėte įgyti įpročių, kurie paskatintų vyrą mieliau įsipareigoti, patariame ieškotis kvalifikuotos pagalbos. Jei šiame sąraše radote tik kelis dalykus, nėra ko jaudintis – vien supratimas greičiausiai padės jums lengvai pakeisti tokius įpročius. Pastebėsite besigriebianti vieno iš jų ir tarsite sau: „Oho, ar aš tikrai noriu tai daryti – juk tokiu elgesiu atstumsiu savo draugą ir jis mažiau norės man įsipareigoti? Ar man būtina šitaip save pateikti?" Greičiausiai nuspręsite, kad ne, ir lengvai pasirinksite naudingesnį būdą bendrauti.

Aštuoni ženklai, kad jis pasirengęs įsipareigojimo pokalbiui

Vis dažniau susitikinėjate su savo partneriu. Kartu leidžiate laiką, kartu tyrinėjate pasaulį, mylitės. Jūs prisirišę vienas prie kito. Jaučiate, kad pagaliau pribrendo laikas įsipareigojimo pokalbiui. Štai iš ko galite spręsti, ar šis jausmas teisingas:

1. *Ištikimybė de facto*. Galite būti dar nesusitarę įsipareigoti, bet jūs nesusitikinėjate su niekuo kitu ir esate beveik tikra, kad jis taip pat su niekuo nesusitikinėja.
2. *Leidžiate laiką kartu*. „Įvykio“ jausmo susitinkant vienas su kitu praradimas yra neišvengiama santykių kūrimo dalis. Nėra gerai, jei šio jausmo nebelieka per *visus* jūsų pasimatymus, – tai gali būti ženklas, kad gęsta romantiškos draugystės ugnelė. Tad natūralu, kad pradedate neformaliai leisti laiką. Jei tikrai nemažai būnate kartu, artėja metas įsipareigojimo pokalbiui.
3. *Jūsų gyvenimai yra susipynę*. Jūsų daiktų yra jo namuose. Jo daiktų yra jūsų namuose. Jo vonioje yra jūsų dantų šepetėlis, kai kurie jūsų drabužiai kabo jo spintoje ir t. t. Jis laiko nemažai ką jūsų namuose.
4. *Sukūrėte „ritualus“*. Ar penktadienio vakarais visuomet išeinate žuvies kepsnio? Ar kartu žiūrite savo mėgstamą televizijos laidą? Ar kiekvieno mėnesio antrą antradienį einate šokti liaudies šokių? Ar turite mėgstamiausią restoraną, kuriame nuolat kartu lankotės? Jei taip – judu susikūrėte ritualus ir esate pasirengę įsipareigojimo pokalbiui.
5. *Susitikti jį – įprasta jūsų kasdienybės dalis*. Jums darosi lengva susitikti arba būnate kartu net to iš anksto nenumatę. Jei visuomet matotės, tarkim, trečiadienio ir šeštadienio vakarais, tai jums jau kasdienybė. Tą patį galima pasakyti, jei kartu vykstate į darbą arba reguliariai susitinkate sporto salėje. Jei kuriate pastovią bendrą judviejų tvarką, jis tampa pasirengęs jūsų įsipareigojimo kalbai.
6. *Kasdien šnekatės telefonu*. Jei paplepėti su juo telefonu kartą ar du per dieną yra natūrali jūsų kasdienybės dalis, tai geras ženklas būsimam įsipareigojimo pokalbiui.
7. *Darote vienas kitam paslaugų, lengvinančių gyvenimą*. Ar jūs paimate vienas kito drabužius iš valyklos arba pavėžėjate vienas kito vaikus? Ar atliekate, ko vienas kito paprašote? Tai taip pat geras ženklas.

8. *Padedate vienas kitam suprasti gyvenimą.* Vienas iš pačių nuostabiausių poros santykių dalykų – kai partneris gali padėti suprasti gyvenimą. Jei vienas su kitu aptariate rūpesčius, padedate rasti išeitis ir numatyti sprendimo būdus – vadinasi, tampate pakankamai artimi, kad galėtumėte kalbėtis apie įsipareigojimą.

Išvados

Dabar jau atlikote parengiamuosius įsipareigojimo pokalbio darbus. Tapote supratingesnė ir sužinojote, ko vyras atsisako jums įsipareigodamas. Sužinojote, kad didžiausia jo svajonė veikiausiai labai skiriasi nuo jūsiškės ir kad įsipareigoti jam tikriausiai reiškia paaukoti savo svają tam, kad galėtų įgyvendinti jūsų troškimą. Atlikote keturis darbus rengdamasi įsipareigojimo pokalbiui. Išsiaiškinote, ko jis labiausiai nenorės atsisakyti ir ko jūs iš jo tikitės. Apmąstėte, kokių įsipareigojimo reikalavimų galite atsisakyti, kad susisaistyti jam būtų lengviau, ir kurie reikalavimai yra svarbiausi. Šią esminę informaciją panaudoti per įsipareigojimo pokalbį išmoksite kitame skyriuje.

Jūs parengėte jį įsipareigojimo pokalbiui nuolat padėdama jaustis laimėtoju ir aprūpintoju. Nuolat gyrėte jį, kad jums įtinka, ir leidote būti savo širdies riteriu. Jūs taip pat nenustojote rūpintis savimi ir tobulinti savo asmeninio stiliaus, kad išliktumėte verta laimėti. Buvote puiki meilužė ir nepaliaujamai ieškojote būdų judviem pajusti bendrystės malonumą. Pažvelgėte į save pačią – ar netyčia neleidžiate siautėti kokiam nors „įsipareigojimo žudikui“. Jei aptikote, kad leidžiate, tai patyrėte turinti problemą, o tai žinodama gebėsite anksti pastebėti netikusius savo įpročius ir ilgainiui jų atsisakyti.

Dabar esate pasirengusi apmąstyti patį *įsipareigojimo pokalbį.* Iš kito skyriaus išmoksite taip su vyru kalbėti apie įsipareigojimą, kad jis matytų, jog kuriate bendrą viziją, o ne paprasčiausiai verčiate jį paklusti jūsų reikalavimams. Tuomet jau galėsite mėgautis savo išsvajota bendryste.

PENKIOLIKTAS SKYRIUS

Įsipareigojimo pokalbis



Ar buvote kada nors pabučiuota vaikino, kai bučinio iš jo visai nesitikėjote? Moterys prisipažįsta, kad tai tikra nelaimė. Jis nerangiai bando įpiršti jums kažką, ko nenorite. Drauge jis bando išgauti iš jūsų kažką, ko nenorite duoti. Visa tai atrodo netikėta, nelaukta ir keblu. Jūs taip nustebusi ir sutrikusi, kad nežinote nei ką sakyti, nei ką daryti.

Štai kaip jaučiasi vyrai, kai moterys pirmą kartą prabyla apie įsipareigojimą ir santykius. Jie jaučiasi taip pat kaip ir jūs, kai vyras siekia bučinio, kurio jūs netrokštate. Knygoje „Kaip sutarti su moterimis" mokėme vyrus, kad raktas į pirmą bučinį yra parengiamieji darbai, kuriuos reikia atlikti dar prieš ketinant iš viso kada nors bučiuotis. Aiškinome vyrams, kad nuo pat pažinties pradžios darant viską teisingai, moteris mielai sutinka bučinį ir net jo trokšta. Mes mokome juos būti romantiškus ir žavius nuo pat pirmos akimirkos, kai sutinka moterį, tuomet, net jei negeidžia bučinio, ji dėl jo nenustemba. Parengiamasis darbas yra pagrindinė sąlyga, kad bučinys būtų malonus.

Tas pat pasakytina apie moterį, siekiančią įsipareigojimo pokalbio su vyru. Jei neatlikote tinkamų parengiamųjų darbų (juos apibūdinome ankstesniame skyriuje), jūsų bandymas šnekėtis apie įsipareigojimą bus jam toks nelauktas, koks netikėtas jums būtų platoniško bičiulio bučinys.

Pabrėžiame – tai lyg turistinės viryklės pakūrimas. Jei tik pulsite prie viryklės su įžiebtu degtuku, žinoma, jos neužkursite. Jei ugnis neužsidega, kaltas ne degtukas, ne jo laikymo ar brėžimo į dėžutę būdas. Kalta ne sugedusi turistinė viryklė ir ne įsipareigo-

jimo baimė. Jūs tiesiog veikėte neteisingai. Jei sutelksite savo dėmesį į tai, ką darote blogai uždegdama viryklę – juk bėda ta, kad nepripylėte į ją kuro, – nieko neišeis, kad ir ką darytumėte. Jums teks suprasti, kad pats viryklės uždegimas bus niekų darbas, jei tik įpilsite į ją degaus skysčio.

Ankstesniame skyriuje kalbėjome apie priemones, reikalingas užkurti judviejų bendros kelionės viryklei. Šiame skyriuje tikimės, kad įvykdėte tai iki galo. Manome, kad jis jaučiasi laimėtojas ir aprūpintojas, kad laiko jus verta laimėti, kad jį traukia jūsų aistra (kad ir kokį intymių santykių lygmenį būtumėte pasiekę) ir kad nuolat ieškote naujų būdų kartu patirti malonumą. Tikimės, kad pasistengėte tapti supratingesnė dėl dalykų, kurių jam tenka atsisakyti, ir pamąstėte apie tai, ko pati sutiktumėte atsisakyti, kad būtumėte su juo. Tariamės, kad be perstojo nenaikinate įsipareigojimo galimybės.

Jei visa tai tiesa, jūs „pripildėte“ savo vyrą teisingai. Nėra garantijos, kad jam labai patiks kalbėtis apie įsipareigojimą, lygiai taip, kaip nuostabi romantika dar nelemia teigiamo moters atsako, kai vyras pirmąkart mėgina pabučiuoti. Tačiau neabejotina yra tai, kad jei „nepripildėte“ jo tinkamai, kaip patarėme ankstesniame skyriuje, jis tikriausiai *ne*bus pasirengęs įsipareigojimo pokalbiui. Jei tai padarėte, jis greičiausiai reaguos palankiau.

Manykime, kad jūs tinkamai parengėte savo vyriškį, taigi kada, kur ir kaip turėtumėte pradėti įsipareigojimo pokalbį?

Kada nepradėti įsipareigojimo pokalbio

Tiek vyrus, tiek moteris lyg kas tempia už liežuvio pradėti pokalbį apie santykius pačiu blogiausiu metu. Dažniausiai taip nutinka todėl, kad asmuo, pradedantis pokalbį, yra susikrimtęs ar išsigandęs ir tikisi, kad pokalbis padės. Be to, kartais pasirenkamas laikas, kai pokalbio taikinys yra lengviau pažeidžiamas,

klaidingai manant, kad tas pažeidžiamumas palengvins pokalbį. Taip nebus.

Moterys skundžiasi, kad vyrai priešinasi pokalbiams apie tarpusavio santykius, ir tai yra tiesa. Bet tiesa yra ir tai, kad vyrai dar labiau priešinasi pokalbiams, jei mėginate juos pradėti netinkamu metu.

Sumenkinsime jūsų rūpesčius ir patarsime, kada *ne*pradėti pokalbio apie tarpusavio santykius.

Kai jis minga

Moterys, įsigudrinančios pasikalbėti apie santykius vėlai vakare lovoje ir kaip tik prieš užmiegant, veda vyrus iš proto. Vyrai nekenčia, kai moterys taip daro. Žinoma, mums nesvarbu, ar vyrai to nekenčia. Jei vėlai vakare pradėtas pokalbis padėtų jums pasiekti, ko norite, patartume taip daryti. Juk ši knyga nėra apie tai, kaip įtikti vyrui. Ji apie tai, kaip įkūnyti jūsų svajonių bendrystę.

Deja, užpulti išvargusį ir nieko neįtariantį vyrą kalba apie judviejų santykius – nieko gero. Tai neduos jums, ko trokštate. O jį supykdys. Jis įtars, kad bandote „atakuoti jį, kai jis silpniausias“. Jis piktinsis, kad neleidžiate jam miegoti savo įkyriais klausimais, apie kuriuos pati ilgai galvojote, o jis tik dabar pirmą kartą girdi. Tad kaip įmanydamas priešinsis šiam pokalbiui.

Kai jis prislėgtas ar susikrimtęs

Tas pats kaip aukščiau. Jis priešinsis, jei imsite kalbėti apie judviejų santykius, kai jis prislėgtas ir sukrėstas ar susikrimtęs dėl ko nors kito. Turite emociškai pasiaukoti ir palaukti tinkamo meto.

Kai jūs prislėgta ar susikrimtusi

Kai jūs prislėgta ar susikrimtusi, tai ne geriausias metas sveikam pokalbiui apie jūsų draugystės ateitį. Kai esate nepatenkinta, nes – pavyzdžiui – nežinote, kur link rutuliojasi santykiai, ir

iškeliate šį klausimą, nes daugiau nė sekundės nebegalite tverti nežinojimo, jūs greičiausiai būsite šiurkšti ir kandi. Nepasirodysite geriausiai. Būsite reikli ir pernelyg jausminga, galbūt pyksite ar verksite. Geriausia, jei įsipareigojimo pokalbis būtų judviejų laisvos kūrybos aktas. Jį lydintys jausmai turėtų būti šviesūs ir net malonūs – juk kartu kuriate galimą ateitį. Jei iškeliate šį klausimą būdama prislėgta, pikta ar nelaiminga, pokalbis bus tam (bent jau jo akimis žiūrint), kad pasijaustumėte geriau. Jis padarys bet ką, kad tik nuramintų jus ir sustabdytų jūsų ašaras. Jis prižadės tai, ko negali ar netesės, vien tam, kad jus užčiauptų, ir bandys kuo greičiau pakeisti temą. Dar kartą sakome: kad galėtumėte kalbėtis apie savo santykius, turite palaukti, kol nebūsite susikrimtusi.

Barnio įkarštyje

Barnio įkarštis – blogiausias laikas iškelti įsipareigojimo klausimus ir kurti patvarių santykių viziją. Veikiausiai barantis jis norės jus palikti, o jūs – pateikti ultimatumus, kurie jį atstums. Įsipareigojimo pokalbio tikslas – drauge kurti vieningą draugystės viziją, o ne priversti jį duoti, ko reikalaujate. Bardamiesi tikrai *niekada* nesukursite abiem patrauklios ateities svajonės. Laukite, laukite, laukite.

Geriausias metas pradėti įsipareigojimo pokalbį

Pirmas dalykas, kurį prašome padaryti – įveikite mintį, kad jūsų įsipareigojimo pokalbis turi būti didelis, sunkus ir baisus darbas. Jei naudositės mūsų metodu, pokalbis nepanėšės į vizitą pas dantų gydytoją. Jis mažiau bijos, nes per pokalbį jūs tinkamai išdėstysite savo mintis, be to, iki tol būsite tinkamai kreipusi santykius (žvilgtelėkite į ankstesnį skyrių). Jis nesipriešins dėl to,

kad pasirinkote blogą laiką pokalbiui. Jūs išvengėte negudrių spąstų, apsunkinančių pokalbius apie meilę.

Žinoma, kai kurie vyrai vis tiek priešinsis. Kai kurie vyrai yra daug kartų nusvilę kalbėdamiesi apie santykius, todėl pakanka išgirsti frazę „pasikalbėkime apie mudviejų santykius“ ir jie pabūgę skuodžia šalin (štai todėl pamokysime jus, kaip kalbėtis to nesakant). Vyrai, kurie nesitiki ar netrokšta ilgai su jumis būti, taip pat priešinsis bet kokiam pokalbiui apie santykius. Vyrai, kurie anksčiau jautėsi moterų įkaitais, irgi bijos. Vėliau tame pačiame skyriuje parodysime, kaip elgtis su šia baime. Dabar turite pasirinkti tinkamą pokalbiui metą.

Metas, kai abu turite laiko

Turėsite pasirinkti akimirką, kai abu būsite atsipalaidavę ir leisite laiką kartu. Gulint ant sofos sekmadienio popietę – tiesiog idealu. Taip pat ir vaikštinėjant parke ar miške.

Kelionės metas taip pat gali tikti, jei: 1) praeityje judu nesipykdavote automobilyje ir 2) pati kelionė nėra įtempta. Jei su šiuo vyriškiu bardavotės automobilyje, tai nuo šiol ten turėtumėte vengti bet kokio galimo konflikto. Deja, po kelių blogų išgyvenimų automobilyje jis gali imti atrodyti lyg „vieta bartis“. Tad nesiaiškinkite santykių automobilyje, nebent niekada čia nesibarėte.

Be to, jei kelionė įtempta, bet kokios kalbos erzins. Aiškinkitės savo santykių klausimus automobilyje tik tada, jei pati kelionė lengva, graži ir linksma.

Metas, kai nė vienas iš jūsų nėra prislėgtas, pavargęs ar susikrimtęs

Tai reiškia, ne prieš gulantis į lovą ir ne tada, kai nors vienas iš jūsų užsivertęs darbais (ar, tuo labiau, yra *darbe*). Atskirai susitvarkykite su įtampa ir sunkiomis emocijomis, o tada jau galėsite kartu kalbėtis apie santykius.

Metas, kai jis nėra įsitraukęs į ką nors kita

Sekmadienį galite turėti daug laiko pasikalbėti apie judviejų santykius, bet jis gal per televizorių žiūrės *Superbowl* kėglių čempionatą. Kad ir kaip sumaniai tuo metu užšnekintumėte jį apie įsipareigojimą, jis priešinsis. Pradėdama pokalbį įsitikinkite, ar jis nėra įsitraukęs į kokią kitą veiklą.

Metas, kai gerai jaučiatės kartu

Pagaliau svarbiausias veiksnys pradėti pokalbį apie santykius bus jausmų bendrumas tą akimirką. Jeigu jaučiatės, lyg judu abu neštų atpalaiduojantis srautas, – tuomet tai geras metas pokalbiui.

Keturiolika sėkmingo įsipareigojimo pokalbio grandžių

Dabar metas jūsų įsipareigojimo pokalbiui. Yra daugybė blogų būdų apie tai kalbėti. Kaip pamatysite, dauguma moterų kalba apie įsipareigojimą taip, kad tik išgąsdina vyrus ir atgraso juos, o ne atvirkščiai. Naudodamasi mūsų metodu, atversite jo širdį ir išsklaidysite jo baimes.

Šis procesas susideda iš daugybės grandžių. Jums gal net nereikės jų visų. Juk patarsime, kaip elgtis su vyru, kuris labai bijo susisaistyti. Jeigu jūsų draugas labai nori įsipareigoti, pokalbis galbūt vyks greitai ir sklandžiai ir jūs galėsite praleisti kai kurias grandinės dalis.

Bet šį rožinį verta išmokti. Jums tai pasirodys iš pagrindų kitoks būdas kalbėtis apie įsipareigojimą nei tas ar tie, kuriuos kada nors esate išmėginusi.

1. Išvardykite, ką jis jums suteikia

Jei nuolat leisdavote savo vyrui jaustis aprūpintoju (o mes tikimės, kad taip), jau esate gerai išpurenusi dirvą. Jūs taip pat turite sąrašą dalykų, kuriuos jis jums suteikia, sudarytą aname skyriuje. Savo įsipareigojimo pokalbį pradėsite vardydama tai iš atminties.

Kaip minėjome anksčiau, vyrai nėra pratę jaustis moterų pripažinti. Vyriškosios lyties požiūriu, moterys daugiausia kritikuoja vyrus, kad šie nėra kaip moterys. Tuo galbūt sunku patikėti, bet prašome jūsų priimti tai kaip tiesą, bent jau dėl šio pokalbio tikslo. Kai pripažįstate, kad vyras jus aprūpina, jį apima *tikro vyro* jausena iš tam tikro pirmykščio, instinktų lygmens.

Toks pripažinimo jausmas yra šios grandies tikslas. Reikia, kad jūsų vyriškis jaustųsi laimėtojas, kai įsijungs į pokalbį. Siekite patikinti, kad jo gyvenimo moteris dėkinga už tai, ką jis jai suteikia, ir nėra gobši besotė, reikalaujanti vis daugiau. Girdėdamas, koks esąs puikus, jis atsipalaiduos ir bus palankiai nuteiktas.

Tai galėtų skambėti taip:

„Klausyk, tu man daug davei, daug suteikei ir aš norėčiau padėkoti tau už tai. Tu leidi man jaustis tikra dama ir aš tai vertinu. Su tavimi jaučiuosi graži ir gundanti, tu mane labai jaudini. Aš tikrai vertinu, kad visuomet man atidarai automobilio dureles ir jas uždarai, kai įlipu, ir visus tuos romantiškus mažmožius, kuriais mane lepini. Tu mane apiperki ir kur nors nusivedi, ir aš visuomet didžiuojuosi, kai mus mato kartu. Tu pleti savo verslą ir tau vis geriau sekasi finansiškai – juk žinai, myliu tave ne dėl to, bet dėl to tavimi didžiuojuosi ir didžiavimasis tavimi man suteikia nuostabų jausmą".

2. Pripažinkite jo pasiaukojimą

Ši grandis panaši į ankstesniąją. Siekiate jam įteigti esanti vienintelė moteris, kuri iš tiesų supranta, kad vyriškis įtinka jai tiek duodamas, tiek daug ko pats atsisakydamas. Pripažindama jo pa-

siaukojimus, parodote, kad vertinate tai, ką jis dėl jūsų daro, o ne sumenkinate ir reikalaujate daugiau.

Ši dalis galėtų skambėti taip:

„Noriu, kad žinotum: suprantu, kad dėl manęs kai ką ir paaukojai. Žinau, kad nesusitinki su savo bičiuliais taip dažnai, kaip buvai pratęs. Žinau, kad dažniau tvarkai savo butą, nes man tai patinka. Sportuoji, kad būtum man gražesnis, ir dėl manęs nusipirkai naujų drabužių. Tu net kartais man gamini! Tai dalykai, kurių dauguma vyrų niekada nedaro, kad moteris pasijustų laiminga. Tikiu, tai ne visuomet lengva, ir norėčiau, jog žinotum: aš tai vertinu".

Tai pasakiusi peržvelkite, ką jau nuveikėte: jūs su šiuo vyru elgiatės iš esmės kitaip nei bet kuri kita moteris, kada nors kalbėjusi apie įsipareigojimą. Užuot užsipuolusi jį nepasitenkinimu ir reikalavimais, jūs jam išreiškėte padėką. Todėl jis bus atviresnis ir mieliau sutiks kitą jūsų ėjimą.

3. *Paprašykite jo patarimo*

Toliau paprašykite jo patarimo. Ši grandis pradeda tikrąjį pokalbį apie judviejų santykius ir artina prie įsipareigojimo sandorio. Bet jam dar nereikia to žinoti. Daugelis vyrų mieliau išgirstų, kad reikia kasti griovį, nei moterį sakant „Reikia pasikalbėti apie mudviejų santykius". Todėl, užuot sakiusi „reikia pasikalbėti", paprašykite jo patarimo. Gal jo ir neįsiutintų kalbos apie santykių susitarimus, bet jam *labai patinka* dalyti patarimus. Galite tuo pasinaudoti per įsipareigojimo pokalbį.

Ši grandis paprasta. Galite tarti taip:

„Ar negalėčiau tavęs paprašyti dar vienos paslaugos. Man reikia patarimo dėl mūsų santykių".

Užuot baręsis su jumis ar gynęsis, jis pastatys ausis, kad išklausytų jūsų rūpestį ir pamėgintų padėti.

4. Leiskite jam suprasti, kad turite ir kitų galimybių, nei vien būti su juo

Čia prasideda pats įdomumas. Jūs norite jam pareikšti, kad turite ir kitų galimybių, nei vien būti su juo. Bet nenorite to pateikti kaip grėsmės. Tai greičiau galvosūkis, kurį išspręsti jums reikia jo pagalbos. Prašydama patarti, ar jums vertėtų susitikinėti su kitais vyrais ar ne, gausite daug geresnį atsaką, nei reikalaudama pasakyti, ar jis ketina būti ištikimas, kadangi jus jau pernelyg kankina tas netikrumas ir nežinomybė. Prašydama jo patarimo, ar jums derėtų leisti kitiems vyrams jūsų siekti, perleidžiate pokalbio vairą į jo rankas. Užuot gynęsis jūsų reikalavimų, jis turi išsiaiškinti, ar tikrai nori, kad būtumėte jo vienintelė. Galėtumėte sakyti taip:

„Man reikia patarimo dėl mūsų santykių. Mes kartu jau (tiek ir tiek) laiko, o kiti vyrai aiškiai rodo, kad norėtų mane kur nors pasikviesti, ir labai maloniai su manimi elgiasi. Nesu tikra, ką man daryti".

Ši grandis daugeliui moterų tikra kliūtis, nes reikalauja apsimesti, kad kiti vyrai jumis domisi. O jei taip nėra? Jei nėra jokio kito vyro (apie kurį žinotumėte), besivaržančio dėl jūsų širdies? Ką tuomet jums daryti?

Patikėkite: svarbiau, kad jūsų dabartinis draugas laikytų jus reta brangenybe, net jei šiuo metu tokia ir nesate. Visų pirma, kas įrodys, kad nėra jumis susidomėjusių vyrų. Beveik garantuotai yra daugiau jumis susidomėjusių vyrų, nei nutuokiate, o jie laikosi atokiau, nes turite nuolatinį draugą. Tai vaikinas, kuris su jumis flirtuoja kavinėje, vyriškis iš jūsų finansų paskaitų, mėgstąs aptarti paskaitą su jumis, vaikinas, su kuriuo kalbėjotės sporto salėje. Galbūt praradote įprotį žiūrėti į tokius vyrus kaip į galimus partnerius, bet jų yra. Per įsipareigojimo pokalbį atsiminkite šitai: galėtumėte būti reta brangenybė, nors kol kas tokia ir nesijaučiate.

Dar daugiau: mes tikime, kad jeigu vadovausitės šia knyga, *atsiras* daugiau jūsų siekiančių vyrų. Taigi iš tiesų pasistengusi galėtumėte turėti kitų vyrų. Tai jam ir tereikia leisti suprasti.

Jei savo gyvenime nematote kito vyro, tai gali tekti truputį nekaltai pameluoti, jei išdrįsite. Pasakykite jam, kad Davidas Copelandas ir Ronas Louisas prisispyrę kviečia jus į pasimatymą ir jums reikia patarimo, kaip elgtis. Naudokitės mumis kaip dingstimi – tai dar viena mūsų paslauga. Jokio papildomo mokesčio.

5. *Tegu jis atsako*

Čia jis tikriausiai paklaus, ką *jūs* norite daryti. Jūs jau pareiškėte pažįstanti kitų patrauklių vyrukų ir nežinanti, ką daryti, vien dėl to, kad nesate nieko sutarę su juo – jūsų dabartiniu draugu. Paklausėte jo patarimo.

Jis tikriausiai irgi iškels jums klausimą. Paklaus: „Ar tu nori susitikinėti su kitais vyrais?“ Atkreipkite dėmesį, kad dabar *jis* pateikia *jums* tokį klausimą, kokį jūs tikriausiai norėjote pateikti jam. Jūs galutinai palaužėte jo pasipriešinimą kalbėtis apie įsipareigojimą ir dabar jis klausinėja apie judviejų santykius. Užuot paprasčiausiai atsakinėjęs į jūsų reikalavimus, jis ima mąstyti, ko pats iš jūsų nori.

Taigi jis greičiausiai paklaus jūsų, ar norite susitikinėti su kitais vyrais. Tačiau yra ir keletas kitokių galimų atsakymų.

PASIDOMĖS KITAIS JŪSŲ GERBĖJAIS

Jis gali paklausti: „Kas dar tavimi susidomėjęs? Ar aš jį pažįstu?“ Jeigu jis iš pavydžiųjų, gal netgi pradės spėlioti: „Ar tai Fredas? Ar tai Lukas? Kas jis?“ Jeigu jūsų partneris iš pavydžiųjų, pirmą kartą išreikšdama mintį apie kitą vyrą turėtumėte kalbėti labai neaiškiai. Jeigu jis labai pavydus ir bijote, kad neįdūktų nuo minties apie kitą vyrą (tai jus tikrai gąsdina), tuomet neturėtumėte su juo kalbėtis apie įsipareigojimą. Turėtumėte skirtis. Dėl jokių santykių su vyru neverta rizikuoti savo saugumu. Paprasčiausiai aplink yra tiek daug kitų vaikinų, kad neverta gaišti laiko su tuo, kuris gali būti nenuspėjamai pavojingas.

Jei nuogąstaujate, kad jūsų partneris užkibs ir paklaus „Kas jis?“, tai užsimindama apie kitas galimybes kalbėkite ypač miglotai. Pasakykite maždaug taip: „Šią mintį man pakišo jausmas, atsirandantis, kai esu tarp vaikinų. Vyrai prieina prie manęs ir užkalbina, flirtuoja su manimi, o aš nesu tikra, ką man daryti. Turbūt nejučia juos traukiu, nors ir nenoriu to“.

PASAKYS, KAD JUMS VERTĖTŲ SUSITIKINĖTI SU KITAIS VYRAIS

Jūs nemenkai rizikuojate pateikdama įsipareigojimo pokalbį kaip pokalbį, o ne kaip ultimatumą. Rizikuojate, jei jis iš tiesų nenori jums įsipareigoti, nes tuomet tikrai tai pasakys. Kai užsiminsite, kad turite kitų galimybių, jis gali sakyti: „Manau, tau vertėtų susitikinėti su kitais vyrais. Aš taip pat noriu susitikinėti su kitomis moterimis“.

Tai žiauri tikrovė, bet esame įsitikinę, kad geriau jums tai išgirsti dabar, nei išgauti silpną, akivaizdžiai netikrą pažadą ir vėliau išsiaiškinti, kad iš tiesų jis visai neketino pasižadėti.

Jei iš savo partnerio išgirstate tokį atsakymą, mėginkite jam pasiūlyti trumpą bandomąjį įsipareigojimą. „Kai kurie iš šių vaikinų atrodo nuoširdžiai susidomėję, bet, prisipažinsiu, mano svajonių pasaulyje mes turėtume būti kartu. Norėčiau rasti išeitį. Manau, kad mudu esame ganėtinai gera pora, ir norėčiau, kad kurį laiką pabandytume būti kartu. Tik trumpai, kad pamatytume, kas iš to išeis“. Žiūrėkite, ar jis su tuo sutiks.

Jei jis negali įsipareigoti „tik trumpai, kad pamatytume, kokia iš mudviejų pora“ (ar bent sutikti pagalvoti apie tai), tada verta pasvarstyti, ar neatsikračius jo. Jeigu jis negali sutikti taip laisvai ir laikinai įsipareigoti, tuomet rimti santykiai su jumis jo nedomina. Liūdna, bet teks su tuo susitaikyti.

6. *Atsakykite į jo patarimą*

Tačiau jis tikriausiai nepasirinko nė vieno iš šių kelių. Greičiausiai jis paklausė, ką *jūs* norite daryti. Tai *teiravimasis* – natūrali patarinėjančio vyro elgsena. Jis paklaus: „Ar tu nori susitikinėti su kitais vyrais?" Jūs galėtumėte sakyti:

„Manau, iš tiesų nenoriu, jei mes taip apibrėšime savo santykius".

Tai svarbus sakinys. Pasakote jam, kad nenorite susitikinėti su kitais vyrais, *bet tik jei judu taip apibrėšite savo santykius*. Jei neapibrėšite šių santykių kaip vienintelių, nėra net ko galvoti apie juos kaip apie vienintelius. Jūs jam siūlote: „Susitarkime".

Pasakyti, kad norite šių santykių kaip vienintelių, jei apibrėšite juos kaip vienintelius, yra daug paveikiau, nei paprasčiausiai pasakyti, kad nenorite susitikinėti su kitais vyrais. Jis gali jaustis visiškai laimingas, kai jūs įsipareigojate nesusitikinėti su kitais vyrais, nors pats visiškai nieko neįsipareigoja. Štai kodėl turite pabrėžti abipusiškumo svarbą ir nuspręsti apibrėžti savo santykius kaip vienintelius arba ne.

7. *Išreikškite jam savo abejones dėl įsipareigojimo ilgesniam laikui*

Klausimas, dėl kurio prašėte jo patarimo – ar turėtumėte skatinti kitų vyrų susidomėjimą, ar ne, – pradėjo įsipareigojimo pokalbį. Tai iškėlė jam klausimą: ar aš noriu susisaistyti su šia moterimi, ar ne? Svarbu tai, kad jis *pats sau* užduoda šį klausimą. Jūs neklausiate. Jūs paprasčiausiai prašote patarimo! Prašydama patarimo, o ne klausinėdama jo apie santykius, liekate neįtariama.

Tą akimirką, kai jis susimąstys, ar nori jums įsipareigoti, jį apniks abejonės ir baimės įsipareigoti jums ilgam. Jis jums neprisipažins apie šias baimes. Pati turite išsiaiškinti ir susidoroti su šiomis kliūtimis jam dar nespėjus apie jas pagalvoti.

Geriausias būdas patikinti partnerį, kad jis saugus įsipareigodamas jums, net jei turi baimių, – pasistengti jį suprasti ir išreikšti

tai. Jei suprantate ar net *turite tokių pačių* rūpesčių, jis nesijaudins, kad dėl to imsite bartis. Jam nereikės gintis.

Moterys skundžiasi, kad vyrai joms neatskleidžia savo silpnų vietų. Žinoma, tai tiesa, bet ne tokia, kaip manote. Vyrai visą laiką rodo moterims savo silpnąsias vietas ir nuolatos būna moterų suniekinami. Kai jūsų partneris išgyvena baimę įsipareigoti, jis labai pažeidžiamas. Jei kaip nors prikišite jam, kad jo baimės yra kvailos ar nesubrendėliškos, tai pulsite jį silpnumo akimirką. Jei pareikšite, kad jis turįs sunkumų įsipareigoti, pulsite jį silpnumo akimirką. Jis staiga liausis bendravęs. Vėliau, kai vėl panorėsite atvirauti, jis prisimins, kas atsitiko, kai atsivėrė jums paskutinį kartą. Jo emocijos liks giliai paslėptos.

Vienintelis (bent jau įsipareigojimo pokalbio) išsigelbėjimo būdas yra parodyti jam, kad suprantate ar net turite tokių pat baimių ir abejonių. Šios baimės ir abejonės įvardytos sąraše, kurį sudarėte aname skyriuje, – dalykai, kurių jis labiausiai baiminsis jums pasižadėdamas. Remkitės šiuo sąrašu ir atpažinkite didžiausias jo baimes. Paskui, panaršiusi po savo pačios psichiką, pamėginkite atrasti tokių pat baimių, nors ir silpnų. Tuomet pasidalykite su juo tomis panašiomis baimėmis ir abejonėmis susisaistyti.

Pavyzdžiui, iš sąrašo gali matytis, kad jis bijo prarasti laisvę. Bijo, kad jei vienas kitam įsipareigosite, o draugystė nuvils, jis bus patekęs į spąstus. Veikiausiai ir pati dėl to nuogąstaujate. Ši įsipareigojimo pokalbio grandis tinka jam apie tai prisipažinti. Iš sąrašo galite suprasti, kad jis bijo įsipareigojęs jums prarasti galimą patirtį su kitomis moterimis. Ši įsipareigojimo pokalbio grandis tinka papasakoti jam savo būgštavimus, kad įsipareigojusi nebegalėsite susitikinėti su kitais vyrais. Iš savo sąrašo galite suprasti: jis bijo, kad susisaisčius su jumis santykiai atims labai daug laiko ir jis nebeįstengs nieko daugiau nuveikti. Šią įsipareigojimo pokalbio akimirką pasidalykite su juo tokiais pat savo būgštavimais.

Ši įsipareigojimo pokalbio dalis gali skambėti taip:

„Tu man labai patinki – juk žinai, – bet aš turiu ir šiokių tokių abejonių dėl rimtesnių santykių. Aš susirūpinusi, kad jei su tavimi susisaistysiu, gali išblėsti ugnelė, o tada jausiuosi suvaržyta, supranti, ką turiu galvoje? Aš taip pat kartais iš tiesų nerimauju – o kas, jei mes netinkame vienas kitam? O kartais man neramu, kad mūsų bendrumas atims per daug laiko, jei labiau suartėsime, – žinai gi, kiek daug savęs kartais tenka atiduoti darbui".

Tai kalbėdama parodysite, kad turite tokių pat baimių ir galite jį suprasti. Jūs galite įsivaizduoti jo padėtį. Tai suteikia jam psichinės erdvės jums atsiverti.

8. Pasakykite jam, ką sutiktumėte paaukoti

Šios grandies paskirtis – parodyti, kad sutinkate kai ką paaukoti ir iš jo tikitės to paties. Tai – neesminiai, bet pageidautini dalykai iš sąrašo, sudaryto aname skyriuje. Jūs siūlotės atsisakyti šių savo reikalavimų, jei labiau jam įsipareigojate.

Štai čia ir pasiūlote įsipareigojimo sandorį. Sakydama jam, ko sutiktumėte atsisakyti, darote nuolaidų, kurios jį skatina nusileisti jums. Siūlotės paaukoti tam tikrus dalykus. Ar jis sutiks jums duoti mainais tai, ko norite?

Ši įsipareigojimo pokalbio dalis gali skambėti taip:

„Drauge matau, kad yra dalykų, dėl kurių tikriausiai galėčiau nusileisti, jei mūsų santykiai būtų labiau įpareigojami nei dabar. Manau, turėčiau susitaikyti su tuo, kad tau patinka pornografija, ir nekelčiau vėjo, jei kartkartėmis nueitum pasižiūrėti egzotiškų šokėjų. Turėčiau nesiskųsdama susitaikyti su tavo cigarų rūkymu restoranuose. Tektų apsiprasti, kad tau nepatinka manęs liesti viešoje vietoje, ir nustoti tuo skųstis. Žinau, kad tau taip pat tikriausiai tektų ką nors paaukoti, jei mudu labiau vienas kitam įsipareigotume. Ar gali man patarti? Ką, tavo nuomone, turėčiau daryti?"

Jūs išreiškėte rūpestį: esate reta brangenybė ir kiti vyrai jumis susidomėję (ar bent jau būtų, jei suteiktumėte jiems šansą). Jūs

pasipasakojote apie galbūt jam pažįstamas dvejones ir pasisakėte, ką sutiktumėte paaukoti. Galų gale paklausėte, ką, jo nuomone, turėtumėte daryti. Pasiūlėte sandorį. Metas jį sudaryti.

9. *Sudarykite įsipareigojimo sandorį*

Dabar jūs pradedate švelnų spaudimą įsipareigoti. Paklausėte, ką, jo nuomone, turėtumėte daryti. Jis tikriausiai atsakys maždaug taip: „Na, man nelabai patiktų, jei susitikinėtum su kitais vyrais“. Tuomet tarkite:

„Galbūt mums vertėtų pabandyti nuspręsti, kad kurį laiką būsime vienas kitam ištikimi ir įsipareigoję, tiesiog kad pažiūrėtume, kas iš to išeis“.

Svarbu, kaip jūs tai pasakysite. Jei vyras tikrai bijo susisaistyti, sakinio dalis „kurį laiką, tiesiog kad pažiūrėtume, kas iš to išeis“ yra būtina. Jei jis neserga fobija susisaistyti, to pridėti nereikia.

10. *Patikinkite jį, kad dabar jums pasižadėdamas neįsipareigoja rimtai ir ilgam*

Dabar turite susidoroti su jo baime, kad įsitraukdamas į šį pokalbį jis pasmerkia save amžinai, į vedybas panašiai vergovei. Jei jis labai bijo susisaistyti, jūsų pastanga sudaryti įsipareigojimo sandorį jį atbaidys. Turite pasakyti viską, ko reikia, kad įtikintumėte jį, jog neverčiate būti su jumis amžinai – jūs paprasčiausiai sudarote ištikimybės ir „mes pora“ sutartį *dabarčiai*. Galimybės, kad tai tikriausiai tęsis labai ilgai ir ateityje taps rimtesniu įsipareigojimu, nereikėtų aptarinėti.

Galėtumėte pasakyti:

„Žinau, kad nesu pasirengusi rimtai ir ilgam tau įsipareigoti. Gal kada nors, bet ne dabar. Iš tiesų mes nepakankamai gerai vienas kitą pažįstame, kad žengtume tokį atsakingą žingsnį. Bet manau, kad įsipareigoti vienas kitam dabarčiai ir pažiūrėti, kaip klotųsi – gera mintis“.

Veikiausiai jis atsakys maždaug taip: „Gerai, sutinku“.

11. Perfrazuokite įsipareigojimą

Dabar jam atsakykite. Tarkite ką nors panašaus į:

„Tuomet aš pasirūpinsiu, kad tie vaikinai žinotų, jog mudu esame vienas kitam ištikimi ir įsipareigoję, ir kad jie turėtų palikti mane ramybėje".

Jis tikriausiai pamanys, kad tai puiki mintis.

12. Pradėkite drauge planuoti savo ateitį

Dabar pereinate prie savo bendros ateities kūrimo. Galėtumėte pradėti šią pokalbio dalį sakydama ką nors panašaus į tai:

„Žinai, manau, verta pamąstyti apie ateitį, kuri mus abu padarytų tikrai laimingus. Ar galiu tavęs dar paklausti? Jei turėtum idealius santykius – nebūtinai su manimi, tiesiog idealius santykius – kokie jie turėtų būti po metų? Ar gal po penkerių metų? Ką norėtum būti sukūręs? Ką turėtum būti nuveikęs?"

Jis beveik garantuotai neturės atsakymo ir tikriausiai peradresuos klausimą jums klausdamas, kokius *jūs* matytumėte santykius ateityje. Turėtumėte jam paaiškinti.

Pradėkite šią pokalbio dalį apibūdindama bent keletą ateities galimybių, kurios, jūsų nuomone, jam pačiam patiktų. Jei žinote, kad ir jam, ir jums svarbios kelionės, pasakykite tai. Jei žinote, kad ir jam, ir jums svarbu geras lytinis gyvenimas, užsiminkite apie tai. Galėtumėte kalbėti kaip nors panašiai:

„Na, aš tikrai norėčiau santykių, kurie mus abu labai džiugintų. Norėčiau, kad vyras, su kuriuo leisčiau laiką, būtų visiškai manimi patenkintas. Norėčiau, kad su manimi jis būtų laimingas, mėgautųsi ir svaigtų nuo mudviejų lytinio gyvenimo. Norėčiau, kad mudu labai remtume vienas kito karjerą. Norėčiau, kad kartais ištrūktume kartu pakeliauti ir patirti naujų dalykų".

Visa tai jam išklojusi užduokite klausimą: „Aš pasmalsausiu – apie ką tu galėtum svajoti?"

13. Šnekučiuokitės apie tai, kas šauna į galvą

Dabar imsite laisvai šnekučiuotis apie judviejų bendrą ateitį. (Kaip tai galėtų vykti, pamatysite iš nuoseklaus pavyzdžio toliau.) Štai keletas patarimų:

VIS PRIMINKITE JAM SVARBIAUSIA

Jis bandys išsisukti nuo kalbėjimo apie ateitį sakydamas, kad nežino atsakymų į jūsų klausimus dėl ateities. Jis taip sako, nes tai tiesa – jis iš tiesų apie tai negalvojo. Turite pateikti jam pavyzdžių, kaip galėtų būti, ir vėl paklausti, ką jis galvoja.

VARTOKITE „MINKŠTIKLIUS"

Kalbėdama su juo nebūkite reikli. Vartokite „minkštiklius". „Minkštikliai" yra frazės, rodančios jam, kad jūs jo prašote, o ne įsakote pasidalyti savo mintimis. Tokios frazės kaip „man smalsu žinoti" ar „jei norėtum pasidalyti" yra „minkštikliai". Nebijokite jas vartoti, kai jį kamantinėjate.

PRIMINKITE JAM, KAD TAI NĖRA ASMENIŠKA

Jei vyras tikrai bijo įsipareigoti, reikėtų jam priminti, kad neklausinėjate apie ilgą bendrystę su *jumis*. Klausinėjate apie *idealią* patvarią bendrystę. Tokiu būdu jis jums suteiks vertingų duomenų apie bendrystę, kurią galėtumėte sukurti drauge, nebijodamas, kad tai darydamas ilgam įsipareigoja *jums*.

14. Apdovanokite jį!

Jis jau pakankamai padarė, daugiau jo nebespauskite. Yra daugybė dalykų, kurių dar galėtumėte prašyti, bet jums tikrai reikia paprasčiausiai apdovanoti jį už tai, ką iki šiol padarė. Pažvelkite į tai, ką įvykdėte ir ką jam teko patirti: judu kalbėjotės apie santykius ir įsipareigojimą. Jis turėjo sutikti būti ištikimas. Tikrai pakankamai nuveikėte per vieną dieną.

Ateityje padirbėsite stiprindama įsipareigojimą – išgaudama iš

jo daugiau tikslumo, daugiau trokštamų dalykų ir labiau stengdamasi elgtis taip, kad patvarūs santykiai jam rodytųsi patrauklūs.

Jei norite, kad vyras maloniai prisimintų šį pokalbį, padarykite viską, kad jis gerai jaustųsi jo pabaigoje. Tai pats laikas pasimylėti taip, kaip jam ypač patinka. Sveikiname! Jūs įgyvendinote savąjį įsipareigojimo pokalbį!

„Įsipareigojimo sandorio" pokalbis: vieno veiksmo pjesė

Štai kaip galėtų atrodyti visas įsipareigojimo sandorio pokalbis.

Jūs. Klausyk, tu man daug davei, daug suteikei ir aš norėčiau padėkoti tau už tai. Tu leidi man jaustis tikra dama ir aš tai vertinu. Su tavimi jaučiuosi graži ir gundanti, tu mane labai jaudini. Aš tikrai vertinu, kad tu visuomet man atidarai automobilio dureles ir jas uždarai, kai įlipu, ir visus tuos mažmožius, kuriais mane lepini. Tu mane apiperki ir kur nors nusivedi, ir aš visuomet didžiuojuosi, kai mus mato kartu. Tu pleti savo verslą ir tau vis geriau sekasi finansiškai – juk žinai, myliu tave ne dėl to, bet dėl to tavimi didžiuojuosi ir didžiavimasis tavimi man suteikia nuostabų jausmą.

Jis. Oho, ačiū. Džiaugiuosi, kad tai vertini.

Jūs. Noriu, kad žinotum: suprantu, kad dėl manęs kai ką ir paaukojai. Žinau, kad nesusitinki su savo bičiuliais taip dažnai, kaip buvai pratęs. Žinau, kad dažniau tvarkai savo butą, nes man tai patinka. Sportuoji, kad būtum man gražesnis, ir dėl manęs nusipirkai naujų drabužių. Tu net kartais man gamini! Tai dalykai, kurių dauguma vyrų niekada nedaro, kad moteris pasijustų laiminga. Tikiu, tai ne visuomet lengva, ir norėčiau, jog žinotum: aš tai vertinu.

Jis. Tai išties miela. Ačiū. Tau tikrai nėra už ką dėkoti.

Jūs. Ar negalėčiau tavęs paprašyti dar vienos paslaugos. Man reikia patarimo dėl mūsų santykių.

Jis. Žinoma. Kaip galėčiau tau padėti?

Jūs. Mes kartu jau septynis mėnesius, o kiti vyrai aiškiai rodo, kad norėtų mane kur nors pasikviesti, ir labai maloniai su manimi elgiasi. Nesu tikra, ką man daryti. Man reikia patarimo.

Jis. Oho, tai gana sudėtinga. Nesu tikras, ką atsakyti. Ar tu nori susitikinėti su kitais vaikinais?

Jūs. Manau, iš tiesų nenoriu, jei mes taip apibrėšime savo santykius. Tu man labai patinki – juk žinai, – bet aš turiu ir šiokių tokių abejonių dėl rimtesnių santykių. Aš susirūpinusi, kad jei su tavimi susisaistysiu, gali išblėsti ugnelė, o tada jausiuosi suvaržyta, supranti, ką turiu galvoje? Aš taip pat kartais iš tiesų nerimauju – o kas, jei mes netinkame vienas kitam? O kartais man neramu, kad mūsų bendrumas atims per daug laiko, jei labiau suartėsime, – žinai gi, kiek daug savęs kartais tenka atiduoti darbui. Drauge matau, kad yra dalykų, dėl kurių tikriausiai galėčiau nusileisti, jei mūsų santykiai būtų labiau įpareigojami nei dabar. Manau, turėčiau susitaikyti su tuo, kad tau patinka pornografija, ir nekelčiau vėjo, jei kartkartėmis nueitum pasižiūrėti egzotiškų šokėjų. Turėčiau nesiskųsdama susitaikyti su tavo cigarų rūkymu restoranuose. Tektų apsiprasti, kad tau nepatinka manęs liesti viešoje vietoje, ir nustoti tuo skųstis. Žinau, kad tau taip pat tikriausiai tektų ką nors paaukoti, jei mudu labiau vienas kitam įsipareigotume. Ar gali man patarti? Ką, tavo nuomone, turėčiau daryti?

Jis. Na, man nelabai patiktų, jei susitikinėtum su kitais vyrais.

Jūs. Galbūt mums vertėtų pabandyti nuspręsti, kad kurį laiką būsime vienas kitam ištikimi ir įsipareigoję, tiesiog kad pažiūrėtume, kas iš to išeis.

Jis. Gal ir nebloga mintis. Žinai, galėtume pabandyti.

Jūs. Žinau, kad nesu pasirengusi *rimtai* ir ilgam tau įsipareigoti. Gal kada nors, bet ne dabar. Iš tiesų mes nepakankamai gerai

vienas kitą pažįstame, kad žengtume tokį atsakingą žingsnį. Bet manau, kad įsipareigoti vienas kitam dabarčiai ir pažiūrėti, kaip klotųsi, – gera mintis.

Jis. Gerai, padarykime tai ir pažiūrėkime, kaip klosis. Nemanau, kad tau reikėtų dėl to taip jaudintis.

Jūs. Tuomet aš pasirūpinsiu, kad tie vaikinai žinotų, jog mudu esame vienas kitam ištikimi ir įsipareigoję, ir kad jie turėtų palikti mane ramybėje.

Jis. Man tinka.

Jūs. Žinai, manau, verta pamąstyti apie ateitį, kuri mus abu padarytų tikrai laimingus. Ar galiu tavęs dar paklausti? Jei turėtum idealius santykius – nebūtinai su manimi, tiesiog idealius santykius – kokie jie turėtų būti po metų? Ar gal po penkerių metų? Ką norėtum būti sukūręs? Ką turėtum būti nuveikęs?

Jis. Oho, na ir klausimas. Nežinau, nė ką sakyti. O ko norėtum tu?

Jūs. Na, aš tikrai norėčiau santykių, kurie mus abu labai džiugintų. Norėčiau, kad vyras, su kuriuo leisčiau laiką, būtų visiškai manimi patenkintas. Norėčiau, kad su manimi jis būtų laimingas, mėgautųsi ir svaigtų nuo mudviejų lytinio gyvenimo. Norėčiau, kad mudu labai remtume vienas kito karjerą. Norėčiau, kad kartais ištrūktume kartu pakeliauti ir patirti naujų dalykų. Aš pasmalsausiu – apie ką tu galėtum svajoti?

Jis. Iš tiesų apie tai negalvojau. Man patiko, ką tu sakei.

Jūs. Puiku. Kas tau labiausiai patiko, jei galiu paklausti?

Jis. Na, man patiko linksmybės ir kelionės. Juk žinai, kaip aš domiuosi lėktuvais ir, manau, mūsų draugystė būtų puiki, jei beveik kasmet vyktume į Eksperimentinės aviacijos renginį. Man patiko ir ką tu kalbėjai apie seksą – džiaugiuosi, kad tau tai svarbu! Man tai irgi svarbu.

Jūs. Būtų puiku, jei mes tobulintume savo lytinį gyvenimą ir patirtume vis daugiau malonumų. Buvo nuostabu aną vasarą vykti į Oro šventę! Jei būtum ateityje po penkerių metų, ką dar prisimintum kaip nuostabiausius draugystės įvykius?

Jis. Aš taip pat galvočiau apie daugybę pasibuvimų su mūsų draugais kartu ragaujant puikius patiekalus...

Jūs. Žinau, apie ką kalbi! Maloniai ir linksmai šurmuliuojant draugijoje.

Jis. Aha! Dar džiaugčiausi pakankamai atsidėjęs savo pomėgiams. Nenorėčiau, kad draugystė atitolintų mane nuo medžio darbų.

Jūs. Čia galėčiau tave paremti. Aš dar įsivaizduoju, kad mes paskatintume vienas kitą rūpintis savo sveikata.

Jis. Mes galėtume kartu treniruotis ir daugiau sužinoti apie sveiko maisto gaminimą. Net galėtume lankyti maisto gaminimo kursus!

Jūs. Tai turėtų būti smagu! Tu toks nuostabus! Myliu tave!

(Imate jį bučiuoti, o mes pamažu *išnykstame...*)

Išvados

Paskutiniais dviem skyriais užvertėme jus galybe informacijos. Ji pateikta smulkiai ir laipsniškai. Pateikėme ją taip, nes esame įsipareigoję padėti jums sėkmingai kalbėtis apie santykius ir todėl, kad žinome, kiek laiko užima nulukštenti vyro baimes ir nerimasčius bei atverti jį įsipareigojimo pokalbiui.

Aišku, nėra vienintelio šablono, kuris numatytų viską, kas gali atsitikti bendraujant su kitu žmogumi. Suprasite, kad kai kurios grandys jums nepaprastai padės, o kai kurios neatrodys tinkamos vyrui, su kuriuo susitikinėjate. Gali paaiškėti, kad jis nesipriešina įsipareigojimo pokalbiui, taigi jums nereikės atlikti tiek daug parengiamųjų darbų, kad susidorotumėte su įvairiomis jo baimėmis ir nerimasčiais. Bet jei jums reikia pavyzdžio, kaip įtaigiai ir jautriai kalbėtis su vyru apie įsipareigojimą, šis skyrius puikiai pagelbės.

Be abejo, tai nėra vien tik pasvajojimas apie pažadus, kuriuos kada nors vienas kitam duosite. Kadangi ateinančias savaites ir

mėnesius drauge kursite savo ateitį, privalėsite atnaujinti pokalbį ir stiprinti įsipareigojimo sandorį. Nepamirškite laikytis tokios tvarkos, kurią jums čia pasiūlėme: užjauskite jį dėl visko, ko jo prašote atsisakyti. Tinkamai pasirenkite pokalbiui ir pradėkite jį tinkamu metu. Padėkokite jam už tai, ką jums suteikia, ir už tai, ką paaukojo dėl jūsų. Išreikškite jam savo rūpestį apie santykių perkėlimą į kitą lygį ir pasisiūlykite pati šį tą paaukoti. Paklauskite jo patarimo ir drauge kurkite savo ateitį.

Jūs sėkmingai įveikėte aštuntą ir devintą Didžiojo Plano pakopas: pateikėte jam įsipareigojimo sandorį ir jį sudarėte. Dabar esate vienas kitam įsipareigoję.

Kita pakopa aiški, tai – paskutinė Plano pakopa: įsipareigojimo sandorio laikymasis.

ŠEŠIOLIKTAS SKYRIUS

Ilgai mylėti vyrą



Puikūs ir patvarūs santykiai retai kada „tiesiog atsiranda“. Jūs turite padirbėti juos kurdama, stiprindama ir puoselėdama. Puoselėti santykius – tai lyg rūpintis savo kūnu. Lyg lankytis sporto salėje: jei rūpinatės savo kūno sveikata, vienos treniruotės per mėnesį vargu ar pakaks. Rimti santykiai panašūs ir į dietą: laikantis dietos vieną dieną per mėnesį svoris nenukris. Kad jūsų rimta draugystė išliktų gyvybinga ir laiminga, reikia nenutrūkstamos sutelkties ir dėmesio.

Nors lankymasis sporto salėje iš pradžių gali panėšėti į darbą, įpratusi mankštintis įgausite jėgų ir patirsite didelį malonumą. Iš pat pradžių tai gali panėšėti į darbą, bet pirmieji rezultatai suteikia jėgų ir pradžiugina. Verta šiek tiek pasistengti, kad išsaugotumėte savo patvarių santykių ugnelę.

Pastebėsite, kad kai kurie dalykai, kuriuos jums patarsime daryti, gali atrodyti nesąžiningi. „Kodėl aš turiu visa tai daryti, o jis – ne?“ – galbūt paklausite. Atsakymas paprastas: jei nesistengsite kurti savo draugystės tokios, kokios norite, jūsų santykiai pavirs į laukimo žaidimą. Abu mindžikuosite laukdami, kol kitas padarys ką nors miela, o jūsų meilės ryšys išsigims į košmarą žymint taškus, kas padarė daugiau. Bet jei imsitės kokių nors paprasčiausių veiksmų – net jeigu imsitės jų pirmoji – jūsų kilnumas įkvėps partnerį ir padės išsaugoti santykių ugnelę.

Septynios paslaptys išsaugoti patvarių santykių laimę, džiugesį ir aistrą

1. Nepamirškite mielų smulkmenų

Po kurio laiko, praleisto drauge, daug moterų ima nebedvejoti dėl savo išrinktųjų. Vienas vyras pasakojo mums šią istoriją: „Prieš vedybas Reičelė kartą per savaitę man būtinai gamindavo vakarienę. Būdavo taip nuostabu grįžti namo, kai manęs laukė karšti valgiai, muzika, žvakės ir stiklas vyno. Tai visad mane puikiai nuteikdavo, jausdavau jos rūpestį.

Kai mudu susituokėme, visa staiga pasikeitė. Ji nustojo gaminti bet kokį ypatingesnį maistą. Kai paklausiau jos, kodėl man nebegamina, ji tik paliepė man nebūti moterų diskriminacijos šalininku ir pabėrė statistiką, pagal kurią moterims kliūva daugiau namų ruošos nei vyrams“. Tai visai nepadėjo išsaugoti jų santykių gyvybės.

Dažniausiai elgesys pasikeičia ne taip dramatiškai. Keičiatės laipsniškai: nustojate rūpintis mielomis smulkmenomis, nes nebeteikiate joms reikšmės. Pačioje pradžioje jūs norėdavote padaryti ką nors mielo, kad pamalonintumėte vyrą. Meilė jums buvo taip apsukusi galvą, kad manėte niekada nesiliausianti daryti jį laimingą. Jūs tiesiog buvote pasiryžusi viskam. Jautėtės pilna neišsenkamo noro prasimanyti mažmožių, kurie jį džiugino, nes meilė jums patarinėjo.

Bėda štai kokia: draugystės pradžioje jūs savaime susižavėjusi savo išrinktuoju. Tas savaimingas užsidegimas kursto neišsenkamą norą jį pamaloninti. Mielomis smulkmenomis tariatės stiprinanti judviejų ryšį. Taip nuolat elgdamasi darote jį laimingą.

Deja, laikui bėgant jūsų troškimas daryti šiuos mažmožius neišvengiamai ims blėsti. Štai kaip tai vyksta.

Kai imate geriau jį pažinti ir matyti kai kuriuos jo trūkumus, aišku, taip smarkiai juo nebesižavite. Geriau jį pažinusi nebesi-

stengiate įtikti romantiškais mažmožiais, todėl vis rečiau ir rečiau juos darote. Kai darote mažiau mielų niekučių, susilpnėja jūsų jausmas, kad jis yra ypatingas, tad nebenorite tiek daug stengtis. Ilgainiui visai pamirštate mielas smulkmenas. Galų gale net pamanote, kad tai beprasmiška! Sveikiname. Pražudėte savo draugystę ir greitai skųsitės, kad užgeso ugnelė. Prieš tai išsiaiškindama jau ieškosite kito vyro, užimsiančio jūsų vaikino vietą.

Jūs patekote į pasitenkinimo santykiais spąstus. Mielas smulkmenas patikėjusi savo *jausmams* neišvengiamai rūpinotės jomis vis mažiau ir mažiau. Kuo mažiau džiugesio – tuo šaltesni santykiai. Kuo šaltesni santykiai – tuo mažiau priežasčių rūpintis patraukliais mažmožiais.

Išvada – nesikliauti jausmais rūpinantis maloniomis smulkmenomis. Jei norite, kad santykiai ir toliau išliktų gyvybingi ir jaudintų, teiktų stiprybės ir būtų malonūs, privalote pasižadėti sau, kad darysite ką nors mielo, nesvarbu, ar jums to norėsis, ar ne. Numatykite tam laiko savo dienotvarkėje, jei kitaip neišeina. Tik padarykite tai.

Moterys, sėkmingai ir ilgai mylinčios, supranta, kad gerus jausmus paskatina mielos smulkmenos, o ne atvirkščiai. Todėl tos moterys pasižada sau nuolat rasti būdų sužavėti savo partnerius, lyg draugystė būtų tik ką prasidėjusi.

Debė ir Kevinas susituokę jau devynerius metus. Jie yra stebuklas tarp visų bičiulių, kurių dauguma per šį laiką susituokė ir bent vienąkart išsiskyrė. Jų santykiai gyvi ir vis stiprėja, nors jų bičiulių – žlunga. Priežastis, kodėl jų santykiai tokie geri, yra ta, kad nei Kevinas, nei Debė nepamiršta mielų smulkmenų.

Pavyzdžiui, buvome pas juos, kai Debė nusprendė nubėgti tapijokos Kevino ruošiamam maistui. Ėjome kartu. Parduotuvėje ji pastebėjo futbolo vaizdo juostą, kurios norėjo Kevinas. „Manau, Kevinui tai patiks, – pasakė ji mums. – Nupirksiu jam“.

Kevinas buvo sužavėtas dovana. Jis pasijuto mylimas, nes Debė pasirūpino miela smulkmena, kad išsaugotų santykių gyvybę.

Jis savo ruožtu suskato ieškoti būdų, kaip nudžiuginti ją. O kodėl gi ne? Juk ji jį nudžiugino. Jis panoro maloniai atsakyti.

Svarbiausia paslaptis išsaugoti meilę yra suprasti, kad vilioti reikia *nuolatos*. *Nuolatos* reikia rūpintis mielais mažmožiais. Ar įmanoma dar aiškiau pasakyti? Jei norite išsaugoti judviejų ryšį, turite vis prasimanyti mielų smulkmenų.

2. *Visokeriopai jį remkite*

Visuomet remkite savo partnerį, arba jūsų santykiai žus. Jis turi žinoti ir tikėti, kad būsite jo pusėje, kad ir kas atsitiktų. Toks pasitikėjimas ir parama išsaugos jūsų ryšį tvirtą.

Toliau bendraudami abu aiškinsitės, kas ir kokie judu iš tikrųjų esate. Visas gyvenimas yra saviieška, o draugystė – taip pat. Nenorime čia labai psichologiškai gilintis, bet tai svarbu suprasti, jei siekiate rimtų ir patvarių santykių.

Kitaip dar galima sakyti, kad judu abu niekad nenustosite keistis, mokytis ir tapti kitokiais žmonėmis, nei buvote, kai pirmąkart susitikote. Žinodama tai, galite pasirinkti. Galite palaikyti savo besikeičiantį ir tobulėjantį draugą arba priešintis šiems pasikeitimams. Jei visokeriopai jį remsite, labiau įtikima, kad ir jis jus visokeriopai rems. Jeigu nepalaikysite jo, ilgainiui viskas bus baigta. Jums rinktis.

Taip Liza prarado savo vaikiną. Klemas visada veržėsi keistis ir tobulėti. Jis ištisą dieną dirbdavo, o vakarais lankė paskaitas. Po metų jų draugystės jis ėmė vaikščioti į meno paskaitas, kurios jį tikrai uždegdavo.

– Jaučiuosi, lyg pagaliau imčiau atrasti save, – kalbėjo jis pasikliaudamas Liza. – Manau, kažkur giliai mano viduje slypi menininkas. Tai tikrai man teikia daugiau pasitenkinimo, nei kas nors kita kada nors teikė.

Užuot parėmusi šį naują jo polėkį, Liza išsigando.

– Daugiau pasitenkinimo nei aš? – išsyk paklausė. – Kaipgi taip. Turiu tau pasakyti, kad man neramu dėl tavo troškimo tap-

ti menininku. Iš kur tu gausi pinigų? Aš negaliu tavęs išlaikyti. Be to, nepasitikiu tomis meniškomis sielomis, ypač šokėjais. Šiaip ar taip, jie visi tikri ištvirkėliai. O tie dailininkų modeliai? Jie pozuoja nuogi, ar ne? Pažadėk, kad būsi man ištikimas, gerai? Pažadėk tuoj pat!

Kitus du mėnesius kaskart, kai Klemas vos užsimindavo apie savo naująją aistrą, Liza atsakydavo taip pat skeptiškai. Pagaliau viskas baigėsi Klemui pasakius, kad miega su viena moterimi iš meno paskaitų.

– Ji mane supranta ir palaiko, – pareiškė jai.

Liza įsiuto ir visiems draugams puolė skųstis, kad iš pat pradžių buvusi teisi – tie menininkai pavogė jos vyriškį. Iš tiesų tai jinai jį atstūmė visiškai nepalaikydama jo polėkio. Negavęs paramos jis rado moterį, kuri jį palaikė.

Žinoma, gali būti baisu, kai žmogus, kurį mylite, užsidega kokiu nors jums visiškai svetimu dalyku. Tikrai galite jausti įtampą, jei jūsų vaikinas staiga atsiduria tarp skirtingų nei jūsų aplinkos žmonių ar siekia kažko, kas jums atrodo kvaila. Nepaisydama viso to turite palaikyti jo saviiešką, jei norite išsaugoti santykius. Tai jus suartins, o ne nutolins.

Kai Danielis įsigijo šuniuką ir aistringai susidomėjo šunų dresavimu, Zuzana irgi tuo susidomėjo. Nors ji žinojo, kad iš tiesų tai *jo* pomėgis, prisivertė įsitraukti ir atrado, kuo mėgautis. Iš tiesų ji nedievino šunų ir būtų mieliau leidusi laiką namie, nei ėjusi su Danieliu į šunų dresavimo pamokas. Zuzana prisivertė susidomėti šunų dresavimu, nes žinojo, kad tai geriausias būdas išsaugoti draugystės ugnelę ir stiprinti ryšį. Ji taip pat suprato, kad jo pomėgis puikiai padeda atitrūkti nuo įprastos rutinos ir jai pačiai. Susidomėjusi savo vyriškio pomėgiais ji praplėtė akiratį ir atitrūkdavo nuo kasdienybės.

Remdama savo draugą padėsite tvirto ir gražaus judviejų meilės rūmo pamatus. Jei užuot parėmusi imsite trukdyti jam tobulėti, liksite viena.

3. Išklausykite jį

Bendravimo pagrindus aptarėme 12 skyriuje, kalbėdami apie septynias barnio su vyru pakopas. Gal bus naudinga vėl peržvelgti tuos bendravimo patarimus, nes tikrai pasitaikys aplinkybių, kuriomis tie patarimai jums pravers. Priminsime šias septynias pakopas:

1. Išklausykite jį;
2. Pakartokite, ką girdėjote;
3. Padėkokite jam;
4. Pasakykite savo nuomonę;
5. Žadėkite ir atsiprašykite;
6. Viską pamirškite;
7. Pakeiskite temą.

4. Rūpinkitės gera savo pačios savijauta

Daug moterų klysta manydamos, kad santykiai su vyru patenkins visus jų emocinius poreikius. Nors šie santykiai patenkins daug jūsų poreikių, jie *niekuomet* nepatenkins jų visų. Kai mėginate vienais santykiais patenkinti visus savo poreikius, nesąžiningai apkraunate ir santykius, ir vyrą. Tai sukuria įtampą, dėl kurios padėtis tik blogėja, nes jūsų poreikiai nepatenkinami. Tam tikri dalykai, į kuriuos moterys linkusios nebekreipti dėmesio, kai jau turi nuolatinį draugą, iš tiesų yra labai svarbūs ilgai bendraujant. Štai ką privalote daryti, kad gerai jaustumėtės.

TURĖKITE DRAUGIŲ

Jei norite, kad jūsų santykiai su vyru ilgai gyvuotų, privalote ir toliau turėti draugių. Santykių pradžioje lengva prarasti ryšį su bičiuliais. Kurį laiką taip galite išsiversti, bet kai jausmai šiek tiek atslūgs, svarbu atnaujinti ir palaikyti ryšius su draugėmis. Geriausia būtų, kad bendraudama su vyru niekada neprarastumėte ryšio su jomis.

Bičiulystės su kitomis moterimis – tai erdvė jums atitolti nuo savo vyriškio ir būti tokiai, kokia šalia jo nepasirodote. Jei netu-

rite draugių, rizikuojate imti su savo vyru elgtis taip, kaip elgtumėtės su draugėmis. Imsite tikėtis, kad jis bus daugiau moteris nei vyras, o jo vyriška prigimtis žeis labiau nei anksčiau. Turėdama draugių neleisite tam atsitikti.

Be to, draugės jus kritikuos taip, kaip vyras negali. Jos taip pat duos puikių patarimų dėl jūsų santykių, kurių jūs ar jūsų partneris niekad nesugalvotumėte. Kai Molei tapdavo sunku su Džeikobu, ji pasikliaudavo savo bičiulėmis ir prašydavo, kad jos aiškiai ir tiesiai pasakytų, kaip viskas atrodo iš šalies. Ši kritika padėjo Molei vėl įkvėpti gyvybę santykiams su Džeikobu, kitaip jie būtų žlugę.

Darykite viską, kad palaikytumėte bičiulystę su moterimis.

NESIDALYKITE SU JUO VISKUO

Daugelis jūsų minčių nėra naudingos kuriant patvarius santykius. Nėra labai protinga dalytis su juo savo troškimu aukštesnio ir raumeningesnio vyro ar kartkartėmis atklystančiomis mintimis jį palikti. Juk ir su draugėmis ne kaskart šnekatės apie viską be išimties. Nėra reikalo išpasakoti jam dalykus, kurie jį liūdina ar nėra niekaip susiję su judviejų santykiais. Kai kurias savo mintis tiesiog turite praleisti ir nesidalyti su juo.

Kai Morynos gyvenime atsiranda vyras, ji mano, kad neabejotinai reikia dalytis kiekviena mintimi, jausmu ar pojūčiu, kuris ją užklumpa būnant su juo. Ji nesupranta, kad daugelis jos minčių ir jausmų yra iš esmės nereikšmingi jų santykiams. Ji tvirtai tiki, kad bus nesąžininga, jei nesakys jam kiekvieno mažmožio, šaunančio jai į galvą.

Pavyzdžiui, kartą jai su draugu vakarieniaujant restorane, tiesiai už lango, prie kurio stovėjo jų stalelis, iš limuzino išlipo pritrenkiamai gražus, gundantis vyras. Moryna atvirai įsispitrėjo. Jos vaikinas išsyk tarė:

– Jis turtingas, stotingas ir patrauklus. Ar tu mieliau būtum su juo nei su manimi?

Susaistyta savo „sąžiningumo“ idėjos ji atsakė:

– Daugeliu požiūrių manau, kad tikriausiai taip.

Kaip galima spėti, tai buvo jų ginčo pradžia.

Moryna pateko į „sąžiningumo“ spąstus. Jai vertėjo žinoti, kad reikėtų atsakyti maždaug taip: „Žinoma, jis puikus, bet tu turi viską, ko reikia, kad mane pakerėtum. Man patinka žiūrėti į tavo akis, bučiuoti tavo lūpas... ir aš tokia dėkinga, kad galiu būti su tavimi“. Tačiau Moryna ėmė lyginti savo vaikino privalumus su to turtingo ir gundančio gražuolio, išlipusio iš limuzino, bruožais. Paklususi savo poreikiui būti „sąžiningai“ ir viskuo dalytis ji išpasakojo jam, kaip norėtų būti su tokiu šauniu ir puikios išvaizdos vyru. Viskas baigėsi barniu, kurį ji sukėlė dalydamasi kiekviena savo mintimi.

Nesvarbu, su kokiu vyru susisaistysite, kai kurios jo savybės jus nervins. Jam jas išvardyti nėra sąžininga – tai pražūtinga. Maži jo asmenybės trūkumai tikriausiai nesikeis, o dalydamasi savo mintimis apie juos vargu ar padarysite teigiamą poveikį. Dėl šių trūkumų pasiskųskite draugėms ir meskite juos iš galvos, kai esate su juo.

Nėra gerai dalytis nesvarbiomis ir trikdančiomis mintimis bei troškimais su vyru, kuriam esate įsipareigojusi. Pasakykite jam, kas svarbu, bet neprasimanykite rūpesčių, kol jų neturite.

NENUSTOKITE KURTI SAVO TROKŠTAMO GYVENIMO

Tai, kad jūsų gyvenime yra vyras, dar nereiškia, kad dabar galite laukti pripažinimo tik iš jo vieno. Čia galioja ta pati taisyklė, kaip ir susitikinėjant: gaukite pripažinimą iš savo gyvenimo, o ne iš vyro. Ir toliau būkite verta laimėti.

Atminkite: juk norite, kad jis būtų nuostabi jūsų gyvenimo dalis, o ne pagrindinė būties priežastis ir sąlyga. Privalote neprarasti savo tikslų ir jų siekti. Ir toliau turite domėtis dalykais, kurie jūsų būtį darytų tokią, kokios norite. Ir toliau turite puoselėti savo asmeninį stilių ir siekti to, ko trokštate. Pagalvokite: jūsų

aistra gyventi tikriausiai buvo viena iš priežasčių, kodėl šis vyras jus įsimylėjo. Jei susisaisčiusi prarasite tai, nebebūsite moteris, kurią jis pamilo. Laikui bėgant toks paprastas dalykas sugriaus jūsų draugystę.

5. *Nebandykite keisti jo vyriškos prigimties*

Kaip sakėme 14 skyriuje, kai moteris įsižeidžia dėl savo vyriškio elgesio, tikriausiai mėgins jį keisti. O kai vyras įsižeidžia dėl moters elgesio, tikriausiai norės ją palikti. Todėl jis daug mažiau pakęs jūsų mėginimą jį keisti, nei jūs turėsite ištvermės priversti jį keistis. Ši kebli padėtis sukelia daug rūpesčių puoselėjant rimtus santykius.

Blogiausia, kai moterys bando keisti įgimtą vyrišką elgesį. Raugėjimas, oro gadinimas, smurto filmų ar pornografijos pomėgis – tai natūralus vyriškas elgesys, kuris artimiausiu metu nepasikeis. Jeigu mėginsite keisti tokius savo vyriškio įpročius, vadinasi, mėginsite padaryti jį mažiau vyrišką ir labiau moterišką. Tokios pastangos nepadės išsaugoti rimtos draugystės.

Užuot bandžiusi keisti pagrindinius bjaurius vyrų bruožus, išaiškinkite saviškiui, kad jūs ne prieš tokį elgesį – jums tik labiau patiktų, kad jis taip elgtųsi, kai jūsų nėra šalia. Skirkite jam bausmę (tuomet kuo greičiau vėl pergalę), kai jis padaro kurį iš šių dalykų, bet nepaverskite to didele mergaitiška drama. Jei per daug sielvartausite, tarkim, dėl oro gadinimo ar raugėjimo, jis ims iš jūsų juoktis. Jūs suteiksite jam tai, ką bihevioristai vadina „paradoksiniu pastiprinimu“, ir jis toliau taip elgsis vien tam, kad jus suerzintų.

Ramiau. Skirkite jam bausmę, tada kuo greičiau vėl pergalę. Pagarbiai ir rimtai paprašykite, kad tokius dalykus darytų kur nors kitur. Nesakykite, kad jis neteisus, ir negėdinkite jo, nesakykite, kad jis šlykštus ir jam nederėtų tokiam būti. Tik paprašykite, kad atsižvelgtų į jus ir nedarytų tokių įžūlių vaikėziškų dalykų šalia jūsų.

6. *Išsaugokite aktyvų lytinį gyvenimą*

Negalite leisti, kad jūsų lytinis gyvenimas mirtų. Dar sykį kartojame, išsaugoti aistrą – tai jūsų pasirinkimas, o ne jausmų reikalas. Jeigu pasikliausite vien jausmais, po poros metų jūsų geismas ims blėsti net būnant su aistringiausiu vyru. Turite nuolat stengtis išsaugoti lytinio gyvenimo žavesį. Turite nuspręsti išlikti aistringa. Patariame jums nepaliaujamai ir nenutrūkstamai išmėginti vis naujų lytinių žaidimų ir visados stengtis išsaugoti savo geismų naujumą.

Lytinių santykių mirtis – tikra nelaimė, nes judviejų geismas yra ypatingoji jungtis, siejanti tik jus ir jūsų mylimąjį. Jei su juo nesimylite, jis gali būti tik bičiulis. Seksas yra aistringų santykių širdis ir kraujas. Laimei, paprasčiausio pasižadėjimo nuolat tobulinti savo lytinį gyvenimą dažniausiai pakanka, kad jį išsaugotumėte.

7. *Tegu jis jaučiasi laimėtojas ir aprūpintojas*

Dabar tai jau turėtumėte mokėti kaip penkis pirštus, bet pakartosime, kad dar geriau įsimintumėte: *bet kurio* santykių tarpsnio sėkmės sąlyga – leisti jam jaustis laimėtoju ir rūpintoju.

Čia pridėsime keletą žodžių apie skundimąsi. Visiems patinka skųstis, bet kai skundžiatės savo vyriškiui, tai jį blogai nuteikia. Tai perša jam mintį, kad jūsų tinkamai neaprūpina – juk antraip jūs nesiskųstumėte. Todėl jūsų skundą jis priima kaip asmeninį jo, kaip vyro, įgūdžių ir gebėjimų įžeidimą. Taip atsiranda įtampa ir barniai.

Skųskitės jam negirdint ir sutarsite daug darniau.

Stiprinkite „įsipareigojimo sandorį“

Nieko visatoje nėra statiško. Tai liūdna gyvenimo tiesa. Visa kas arba veržliai kuriama, arba greitai išnyksta. Nėra kitos išeities. Kadangi visatos kaita yra natūrali, visa, kas sustoja, iškart

ima atsilikti. Tobulėti ir keistis reikia vien tam, kad išliktumėte, kur esate.

Tai ypač tinka kalbant apie santykius. Turite nuolat daryti tai, kas judviem su mylimuoju teikia džiaugsmą ir malonumą. Besikeisdami turite artėti vienas prie kito. Tam tikru metu jums reikės sustiprinti įsipareigojimo sandorį.

Prieš pradėdama iš naujo gvildenti judviejų santykius darsyk peržvelkite įsipareigojimo pokalbio skyrius (14 ir 15 skyrius). Laikykitės tos pačios tvarkos, kurią ten apibūdinome. Padėkokite už tai, kuo jis jums svarbus. Patvirtinkite jam, kad vertinate visa, ką jis paaukojo, kad patenkintų jūsų troškimus. Atsiminkite, kas iki šiol bendraujant buvo svarbiausia, o tada paprašykite jo patarimo dėl tolesnių santykių. Pasakykite jam, kas jums patiktų ir ką sutiktumėte paaukoti, kad jam būtų lengviau suteikti jūsų norimų dalykų. Paprašykite, kad kartu su jumis pabandytų įsivaizduoti idealius santykius. Atkreipkite dėmesį, kaip kai kurie iš šių dalykų pildosi. Pradėkite šnekučiuotis vienas per kitą, kaip anksčiau esate darę. Jei gebėsite jam parodyti, kad judviem bendraujant pildosi jo svajonės, tikriausiai sulauksite teigiamo atsako. Tuomet kartu pereisite į kitą savo santykių lygmenį.

Mylėkite jį tokį, koks yra, ir tokį, koks nėra

Žinoti, kaip išsaugoti santykius, yra svarbiausia, bet už visus patarimus ir strategijas dar svarbiau – žinoti, kodėl jį mylite. Jums turi būti aišku, kuriuos jo bruožus dievinate. Turite sąmoningai branginti bendrus išgyvenimus, abipusę trauką ir patirtą magiją. Kita medalio pusė: reikia mylėti jį tokį, koks jis nėra. Kai mylite vyrą tokį, koks jis nėra, randate būdų susitaikyti su bruožais, kurių jis *ne*turi. Įstengiate susitaikyti su jo keistenybėmis, tuo, kas jus varo iš proto, ir tuo, kas erzina bei atrodo neprotinga. Susitaikote su viskuo, kas jo nė iš tolo nedaro idiliško. Kai galėsite branginti vyrą žinodama, kad jis netobulas, sustiprės judviejų ryšys, meilė bei artimumas.

Kai nustosite savo vyriškį mylėti sąlygiškai ir liausitės tikėtis, kad jis pasikeis, patirsite naują santykių laisvę. Kai be jokių užmačių jį pakeisti priimsite vyrą tokį, koks jis iš tiesų yra, – bendrausite taip, kaip visada svajojote. Jei besąlygiškai jį mylėsite, jis pranoks visus jūsų lūkesčius. Judviejų santykiai bus visavertiškesni, nerūpestingesni ir laimingesni, nei kada nors svajojote.

Šešios laimingų, sveikų, aistringų ir patvarių santykių kliūtys

Yra dalykų, kurie būtini laimingų ir patvarių santykių plėtotei, bet yra ir tokių, kurių turite pasisaugoti. Būkite atidi, kad pastebėtumėte kliūtis, užkirsiančias kelią į artumą ir meilę. Kai suklupsite neįžvelgusi kliūčių, jūsų santykiai ims irti. Aišku, kad kliūtys išmuš jus iš vėžių, tačiau įmanoma apeiti jas suvokiant galimą jų žalą. Jei nebūsite budri, tikriausiai įkliūsite į kurią nors iš jų ar visas. Pastebėjusi kliūtis *galite* neleisti joms žaloti jūsų patvarios bendrystės.

1. Elgiatės su juo kaip su drauge

Jei nieko daugiau nepešite iš šio skyriaus, įsidėmėkite bent tai: geriausias būdas susigadinti santykius su vyru – elgtis su juo kaip su viena iš savo draugių. Nesitikėkite, kad vyras domėsis mada, paskalomis, drabužiais, makiažu, muilo operomis, filmais, moterų rūpesčiais ir kitomis temomis, kurias aptarinėjate su merginomis. Tai *vyras*, ir jūsų santykiai su juo ganėtinai skiriasi nuo santykių su draugėmis, šeimos nariais ar bet kuo kitu. Bėda įsigauna, kai tikitės, kad jis į jus žiūrės kaip jūsų bičiulės, domėsis tais pačiais dalykais kaip ir jūsų bičiulės ir *elgsis* kaip jūsų bičiulės.

Koletė padarė klaidą bendraudama su savo vaikinu Haroldu kaip su viena iš savo draugių. Po vakarienės Koletė ėmė aiškinti

Haroldui, kokie kvaili yra vyrai, kad jiems patinka sportas ir kiti „beprasmiški“ dalykai. Koletė pabrėžė, kad moterys domisi daug svarbesniais dalykais nei vyrai, pavyzdžiui, vaikais, šeimos vertybėmis ir išsilavinimu. Prie Haroldo kritikuodama vyrus Koletė pastatė jį į nemalonią padėtį. Haroldas nežinojo, kaip atsakyti į tokią kritiką. Užuot apie vyrus ir rūpesčius dėl jų šnekėjusi su draugėmis ar kuo nors kitu, suprantančiu tokias mintis, Koletė savo nuomonę išdėstė Haroldui ir nokautavo jį.

Jei įžeidžiate ar pašiepiate savo vaikiną bent kartą per savaitę, jūs be reikalo įžeidžiate jį daugiau nei penkiasdešimt kartų per metus. Nemanykite, kad jis to nepastebi, – tikrai pastebi. Ir nemanykite, kad jis jums už tai neatsilygins, – tikrai atsilygins.

Štai kitas būdas apie tai pamąstyti: įsivaizduokite, lyg turėtumėte meilės santykių banko sąskaitą. Kuo daugiau mielų smulkmenų darote, kuo daugiau mylitės ir daugiau pergalių suteikiate vyrui, tuo daugiau įplaukia į tą sąskaitą. Kuo padoresnė jūsų sąskaitos suma, tuo labiau jis norės jus padaryti laimingą.

Kita vertus, kuo labiau žeidžiate jo jausmus ir kuo labiau jį baudžiate, tuo daugiau pasiimate iš šios sąskaitos. Šaipydamasi iš jo vyriškumo iššvaistote daugiau, nei manote. Kai įsiskolinsite, jis imsis revanšo ir ras būdų jums skaudžiai atsilyginti. Ne dėl to, kad jis blogas žmogus, jis tik bandys sutvarkyti buhalterinį balansą.

Jūsų, kaip moters, darbas – patikinti, kad šios sąskaitos balansas visada bus teigiamas ir didesnis nei bet kurių ankstesnių jo santykių. Turite nuolat užlieti jį gausybe susižavėjimo, dėkingumo ir meilės, kuriuos jam jaučiate. Jei tai darysite, jis bus atlaidus ir mylės jus. Jei ne, mieliausią vyrą galite paversti nirštančiu buliumi.

Savo patyčias pasilikite draugužiams. Nesielkite taip su vyru, kurį mylite.

2. *Menkinate jį*

Tai iš tiesų vienas blogiausių dalykų, kuriuos daro moterys, o *daugybė* moterų taip daro. Kai menkinate vyrą, su kuriuo draugaujate, iš bendrystės išvejate meilę. Nesielkite taip. Niekas taip nepakenks jūsų draugystei kaip jo menkinimas.

Menkinimas dažnai pasireiškia patyčiomis ir abejonėmis dėl jo protingumo. Kai kurios moterys išvadina savo vaikinus ar vyrus kvailiais, silpnapročiais ar bukagalviais. Liūdniausia, kad moterys mums prisipažįsta: pripratusios menkinti vyrą jos nė nebepastebi tai darančios. Jos tiesiog įpranta kandžiai tyčiotis iš savo vaikinų ar vyrų intelekto trūkumo. Posakis „Dievuliau, kaip gali būti toks bukas?!" tiesiog sprūsta nuo liežuvio.

Dabar jau nebereikia sakyti, kad toks elgesys kainuos jūsų laimę. Akivaizdu, kad jei kuomet susigriebsite menkinanti savo vyriškį, turite iš karto atsiprašyti ir pasiryžti daugiau *niekada* taip nesielgti. Vyras bus pilnas apmaudo, labai įskaudintas arba piktas. Bet kokiu atveju sugadinsite savo galimybę turėti puikius santykius.

3. *Ginčijatės*

Norite pražudyti bendrystę? Jei taip, ginčas yra patikimas būdas tai pasiekti. Piktas ginčas linkęs misti pats savimi ir, blogiausia, judviejų santarve.

Kad suprastumėte, pirmiausia prisiminkite mūsų pokalbį apie tai, kaip svarbu, kad vyras jus sietų su gerais jausmais: pamatęs ar bent pagalvojęs apie jus gerai pasijaustų. Jūs siekiate to nuolat skatindama gerus jausmus ir dovanodama pergales, kai jis su jumis. Laikui bėgant jus matyti jam reiškia gerai jaustis.

Kai ginčijatės su vyru, tie patys dėsniai veikia prieš jus. Jei dažnai piktai, nemaloniai ginčijatės su vyru, pratinate jį jūsų buvimą sieti su pykčiu, blogais jausmais. Mokote jį jūsų šalintis, galvoti apie jus kaip apie raganą, kalę ar sieti su dar kuo nors nemaloniu. Kai jis jus pamatys ar bent pagalvos apie jus, jausis sugniuždytas ir prislėgtas, o paskui piktas, blogas ir pilnas apmaudo.

Reikalai dar pablogės, jei ir jūs jausitės prislėgta bei sugniuždyta. Po daugybės ginčų siesite jį su barniu, pykčiu ir blogais jausmais. Išvydusi ar vien tik pagalvojusi apie jį tapsite pikta.

Dėl šios priežasties svarbu neįsivelti į nevaldomus ginčus. Žmonės dažnai mano turį teisę blogai elgtis su artimais žmonėmis – prisimenate posakį „Visuomet įskaudini tą, kurį myli"? Jei pajusite pradedanti ginčytis, pasistenkite išlikti mandagi. Žinoma, bus nesutarimų ir, žinoma, jūs supyksite. Tiesiog elkitės ramiau. Jei manote, kad nesusivaldysite, pasišalinkite nuo jo ir pabaikite aiškintis, kai jausitės ramesnė.

Dar moterys ginčijasi naudodamos vyrą kaip emocijų atpirkimo ožį. Jos neprotingai jį erzina dėl jo drabužių, veiksmų, išdaigų ar kokio kito elgesio, kuris, jų nuomone, kvailas. Bloga yra tai, kad vyro menkinimas prišauks bėdą. Jo atsakas gali būti pyktis, tyla arba paprasčiausiai santykių baigtis. Naudodamasi vyru kaip emocijų atpirkimo ožiu sukuriate aplinkybes, kuriomis nė vienas iš jūsų negali laimėti, ir abu imate vienas kitą sieti su skaudžiais bei nemaloniais jausmais.

Jei turite tikrų sunkumų dėl pykčio – o daugelis moterų turi – būtų protinga pasiieškoti profesionalios pagalbos. Geras psichiatras padės jums atsikratyti pykčio ir susikurti sėkmingesnius santykius. Jei nenorite terapijos, išsikalbėkite apie savo problemas su drauge. Blogiausius žodžius ištarkite *jai*, o ne savo partneriui. Suteikite sau galimybę išlieti priešiškiausius jausmus tokioje aplinkoje, kuri nepakenks jūsų meilei. Jei nesusitvarkote su savo pykčiu ir nuolat ginčijatės su vyru, judviejų bendrystė ilgainiui žlugs ir išsiskirsite kaip priešai, o ne kaip partneriai.

4. Meluojate jam

Kartais melas yra „baltasis melas" arba priklauso „nesidalyti viskuo" kategorijai. Viskas gerai, iš tiesų tai – mandagumo forma. Jeigu jis klausia, sakykim, kaip jums patinka jo naujieji grindų kilimėliai, o jums jie visiškai nerūpi, vis dėlto atsakysite: „Ma-

nau, jie labai gražūs". Jeigu jis jūsų klausia, ką galvojate, tai iš tiesų nori sužinoti, ką gero pastaruoju metu apie jį galvojote. Nepasakokite jam, kad prisimenate, koks karštas atrodė Ricky'is Martinas vakarykščiame vaizdo klipe, ir kaip, jūsų nuomone, būtų puiku su juo susitikinėti. Nuoširdžiai ištarkite savo vaikinui, koks jis jums ypatingas. Jei elgsitės taip, kaip jus mokome šiame skyriuje, visuomet žinosite apie jį ką nors ypatinga.

Žalingas melas yra kas kita. Žalingas melas savo vaikinui ar vyrui veda jus slidžiu keliu ir ilgainiui sunaikins jūsų draugystę. Melas dažnai prasideda nesąmoningai nusprendus sužlugdyti savo santykius. Jis užgimsta tą akimirką, kai nusprendžiate, kad rūpintis mielomis smulkmenomis dėl šio vyro yra per didelis vargas ir kad jūs negaunate pakankamai dosnaus atlygio. Jis prasideda, kai nusprendžiate, jog jis daugiau nevertas jūsų pastangų. Imate ieškoti ko nors kito ir tuomet pradedate meluoti.

Artimas jums vyras gali „tiesiog žinoti", kada jam meluojate. Jis pajus, kad traukiatės nuo jo, ir pastebės, kad jūs tolimesnė nei paprastai. Psichologai dažnai sako, kad aštuoniasdešimt procentų bendravimo sudaro neverbalinis bendravimas. Jei tikitės, kad jis nepastebės jūsų dviveidiškumo, klystate. Bandant slėpti tiesą pasikeis jūsų veidas, pasikeis judesiai ir pasikeis jūsų balso tonas. Jis supras, kad kažkas negerai, ir ilgainiui jūs už tai sumokėsite.

Štai tikra istorija apie tai, kas nutiko Džojai, mūsų paskaitų dalyvei. Ji susitikinėjo su Roniu, kuris po metų draugystės persikėlė į kitą miestą mokytis. Jie susitikdavo maždaug kartą per du mėnesius, nuolat kalbėdavo telefonu ir rašydavo elektroninius laiškus, kad jų santykiai išliktų gyvybingi.

Vieną dieną Džoja sutiko Janą ir buvo pakerėta abipusės simpatijos. Greitai ji su Janu griuvo į lovą, nors buvo prisiekusi niekuomet neapgaudinėti Ronio. Kitą rytą jai paskambino Ronis. Po kelių pokalbio akimirkų jis paklausė Džojos: „Ar vakar tu mylėjaisi su kitu vyru?" Džoja tik sustiprino savo melą ir nutylėjo Roniui apie trumpą meilės romaną su Janu. Praėjus dviem mė-

nesiams po šio įvykio jiedu labai skaudžiai išsiskyrė. Janą sutrikdė faktas, kad Džoja melavo Roniui, ir jis taip pat ją paliko. Ją apgaubė vienatvė ir kančia. Dėl to kalčiausias buvo jos melas.

Nors iš pradžių būtų buvę skaudžiau, bet sąžiningumas Džojai būtų buvusi geriausia išeitis. Jos pirmasis melas – tai pažadas Roniui, kad bus ištikima. Džoja nežinojo, kad tai melas, bet taip buvo. Jeigu būtų tesėjusi žodį būti ištikima Roniui, nebūtų reikėję darsyk sumeluoti.

Kai Ronis kitą dieną jos paklausė, ar ji miegojo su kitu vyru, būtų buvę geriau iškart pasakyti tiesą ir be baimės sutikti sunkumus. Ronis būtų susikrimtęs, bet abu būtų galėję pasirinkti: arba išsiskirti, arba pamėginti draugauti toliau. Jis būtų gavęs progą rimčiau apmąstyti santykių per atstumą problemas ir imtis atitinkamų veiksmų jas spręsti.

Tačiau Džoja pamelavo, apsimetė, kad viskas gerai, ir atsidūrė padėtyje, kuri vertė ją toliau meluoti, kad tiesa neišeitų į paviršių. Tačiau galiausiai Ronis viską išsiaiškino ir tai lėmė skyrybas. Nebuvo galima pasitikėti Džoja po to, kai ji keliskart pamelavo jo neišduosianti.

Nors ne visi vyrai tokie psichologiškai pagaulūs kaip Ronis, tačiau daugelis būtent tokie. Dviveidiškumas, po kuriuo slepiasi melas, neišvengiamai paskandins visa, ką gera buvote drauge sukūrę. Apsvarsčiusi galimus padarinius pastebėsite, kad beveik kiekvienoje situacijoje verčiau sakyti tiesą, negu meluoti. Nemeluokite jam. Tai svarbiausia.

5. *Kaltinate jį dėl savo bėdų*

Dabar pagrindinė šios knygos mintis jau turėtų būti aiški: jūs esate atsakinga už savo gyvenimo ir savo santykių kokybę. Visada seksis geriau, jei remsitės šia filosofija.

Deja, daugelis moterų dėl savo bėdų mėgsta kaltinti savo išrinktuosius. Kaltinti vyrą dėl savo sunkumų yra vaikiška ir nesubrendėliška. Iš patirties galime teigti, kad moterys, kaltinančios

vyrus dėl savo bėdų, nenori prisiimti asmeninės atsakomybės. Pavyzdžiui, Bekė kaltino savo vaikiną Džeimsą už tai, kad jis jai neįtiko lovoje. „Jis nori mylėtis, bet yra tikras egocentrikas. Jam nerūpi mano jausmai, ar ko aš noriu. Dvi minutes mylėtis ir paskui stebėti, kaip jis apsiverčia ir užmiega, – man pakaks! – piktinosi ji. – Mylėtis su juo siaubinga. Džeimsas iš pradžių nebuvo toks". Bet pasigilinę supratome, kad Bekė visai liovėsi rūpintis mielais niekučiais jam. Užuot miegamajame dėvėjusi gundomus apatinius ir glamonėjusi Džeimsą, jinai jį ignoravo. Užuot mėgavusis aistra ir jo kūnu, Bekė buvo visiškai pasyvi ir nustojo sakyti jam, ko nori. Kadangi jų lytinis gyvenimas žlugo, Džeimsas nustojo rūpintis romantiškomis smulkmenomis dėl jos.

Mes patarėme Bekei, kaip nustoti skųstis ir pakeisti savo elgesį. Jos lytinis gyvenimas su Džeimsu vėl tapo nuostabus. Ji niekad nebūtų išsprendusi problemos kaltindama vien Džeimsą. Prieš pasikeisdama ji pirmiausia turėjo suprasti, kad kaltino jį, o tada jau apsispręsti liautis.

Devynis kartus iš dešimties jūs esate kaltesnė dėl savo bėdų, nei norėtumėte pripažinti. Būtų dar geriau, jei ir dešimtąją priežastį paimtumėte savo žinion. Jei dėl savo bėdų kaltinsite vyrą, tai tik išpūsite tas bėdas ir viską sugadinsite.

6. *Nenorite jam atleisti*

Besirutuliojant bet kuriems santykiams ateis laikas, kai teks būti atlaidžiai. Kaip jau daug sykių kartojome, jis padarys jums nemalonių dalykų, lygiai kaip ir jūs padarysite jam nemalonių dalykų. Jei nebūsite jam atlaidi, jūsų elgesys sugriaus santarvę.

Daugelis žmonių nežino paprasčiausių atlaidumo pagrindų. Jie moka ištarti „Atleidžiu", bet nemoka to tesėti. Daugelis nežino, kaip atleisti, kad praeitis liktų praeitis ir netrukdytų dabarčiai. Daugelis moterų sako atleidžiančios, o paskui vis primena ir primena savo partnerių nusižengimus. Tai lyg būdas kankinti savuosius vyriškius.

Beveik metus išdraugavę Garis ir Šelija kartu nuėjo į vakarėlį, kuriame Garis labai nusigėrė. Paskui jis dingo su kita moterimi. Šelija aptiko juos besiglamonėjančius galiniame prieškambaryje. Visiškai girtas Garis paaiškino nežinojęs, ką darąs, ir Šelija parvedė jį namo.

Kitą dieną jie pasikalbėjo apie tai, kas nutiko, ir ar jų santykiai turi ateitį. Suprantama, Šelija buvo pikta ir galvojo apie išsiskyrimą. Ji pasakė Gariui: „Aš atsisakydavau kitų vyrų, nes buvau tau pasižadėjusi! Tikiuosi ir iš tavęs to paties arba noriu skirtis". Garis atsiprašė ir prisipažino, kad turi sunkumų su alkoholiu. Kai per daug išgeria, ima elgtis impulsyviai. Jie pasvarstė, ar jiedviem bendraujant kilo didesnių problemų, ir nutarė, kad ne. Jis tiesiog labai nusigėrė ir tikrai kvailai pasielgė. Garis nuoširdžiai atsiprašė ir pažadėjo daugiau tiek daug nebegerti.

Garis laikėsi pažado: nuo tada jis vakarėliuose išgerdavo labai mažai ar visai nevartodavo alkoholio. Jis išliko dėmesingas meilužis, rūpindavosi mielomis romantiškomis smulkmenomis ir buvo geras vaikinas. Bet Šelijai to neužteko. Ji vis primindavo jam tą nusižengimą. Kai tik supykdavo, prikišdavo maždaug taip: „Tikriausiai neprilygstu tai merginai vakarėlyje, a?" arba: „Jei aš tau nepatinku, lažinuosi, kad ta vakarėlio mergina tave paimtų. Juk akių nuo jos negalėjai atplėšti". Kalbėdamasi su Gariu Šelija neiškęsdavo nepriminusi apie jo klaidą. Ilgainiui Garis ėmė gintis nuo jos puolimų ir jiedu imdavo ginčytis. Galų gale jie išsiskyrė dėl Šelijos nesugebėjimo atleisti. „Aš atsiprašinėjau ir atsiprašinėjau, – vėliau sakė Garis, – bet Šelija niekaip negalėjo to pamiršti".

Jei norite iš tiesų atleisti, turite gebėti pamiršti, kas atsitiko. Tai reiškia *daugiau apie tai nebekalbėti*. Jei Šelija būtų tikrai atleidusi Gariui, po jų pirmojo pokalbio ji niekada daugiau nebūtų priminusi jo nusižengimo. Jei būtų knietėję vėl tai priminti, išties atlaidi moteris būtų save suvaldžiusi. Kas buvo – pražuvo, tegu praeitis lieka praeitis.

Tai nereiškia, kad iš pradžių pykdama ji klydo. Šelija buvo visiškai teisi parodydama, kad jo elgesys iškėlė didelę problemą. Buvo svarbu, kad Garis dėl to nepatogiai jaustųsi ir atsiprašytų. Bet priėmus jo atsiprašymą jai nederėjo vėl to įvykio priminti, nebent Garis vėl būtų ėmęs per daug gerti ar audringai flirtuoti su kitomis moterimis. Kol jis laikėsi savo pažado, Šelija turėjo būti užuomarša.

Draugaudama su vyru retkarčiais supyksite dėl pateisinamų priežasčių. Jūsų vaikinas padarys tokių dalykų, dėl kurių jam turėsite atleisti. Kad išsaugotumėte santykių gyvybę ir laimę, turite suprasti, kad atleisdama atsisakote teisės kamuoti jį dėl to, ką jis iškrėtė. Jūs atsisakote šios teisės *visam laikui*. Jums tai gali reikšti pasiaukojimą. Pasijutusi silpnesnė galbūt ir vėl panūsite tai priminti, kad „pastatytumėte jį į vietą“. Nedarykite taip. Tegu jūsų atlaidumas panaikina jo nusižengimus ir nebeleidžia iškilti jiems ateityje. Abu būsite daug laimingesni ir labiau sutarsite, jei išmoksite iš tiesų atleisti.

Artumas miegamajame

Geismas padės puoselėti patvarius santykius labiau nei bet kuri kita priemonė. Kai pora gyvena sveiką lytinį gyvenimą, santykiai linkę vešėti. Kai jų lytinis gyvenimas nevykęs, santykiai paprastai tampa įtempti. Daugumos gyvybingų patvarių santykių pagrindas – geras lytinis gyvenimas. Pora dažnai mylisi ir geismą laiko svarbiausiu dalyku. Aistringas seksas – geras būdas leisti vyrui laimėti. Lytiniai santykiai, artumas ir aistra puoselės jūsų bendrystę ir sulaikys jį nuo kitų moterų.

Trigubas puolimas: trys būdai pagerinti bet kurios moters lytinį gyvenimą

Daugumos moterų lytinis gyvenimas nuobodus, negyvas ir neteikia pasitenkinimo, nes jos nėra ištobulinusios trijų svarbiausių

miegamojo įgūdžių: bendravimo, technikos ir elgsenos. Jei tobulėsite pati, jūsų lytinis gyvenimas taip pat tikrai pagerės. Būtų dar geriau, jei kiekvienas iš šių gebėjimų teigiamai veiktų kitus. Kad, pavyzdžiui, pagerinus techniką, pagerėtų ir jūsų elgsena. Pagerėjus jūsų elgsenai taip pat pagerėtų ir technika. Be to, tobulinti šiuos gebėjimus gali būti labai smagu.

Suprantame, kad jūsų gyvenimas įtemptas ir jums nereikia dar vieno atliktinų darbų sąrašo. Yra šimtai knygų, aprašančių lytinį etiketą ir karščiausias vyrų fantazijas. Nuolat domėdamasi kiekviena iš šių trijų sričių, gilindama savo žinias ir įgūdžius, tapsite miegamojo karaliene. Būdama miegamojo karalienė, pajusite, kad jūsų bendrystė nuolat gerėja, o jūsų džiaugsmas, artumas ir romantika vis stiprėja.

BENDRAVIMAS

Visos problemos gali būti išsprendžiamos bendraujant. Rūpestis, baimė, nuotaika ar mintis nuvejama paprasčiausiai atveriant burną ir kalbant. Mes nuolat bendraujame. Kūno kalba, klausymosi įgūdžiai, balso tonas, žodžių parinkimas ir garsumas – viskas dalyvauja bendraujant. Miegamajame bendravimo įgūdžiai ypač būtini, jei norite būti aistringa ir įsimintina meilužė. Jie gali pataisyti arba sugadinti nuotaiką. Jei mylėdamasis vyras jaučiasi nervingas, komunikabili moteris gali greitai sustiprinti jo pasitikėjimą ir nuraminti jį.

Moterys nuolat skundžiasi, kad vyrai nebendrauja ir nepakankamai kalba, ypač miegamajame. Koks geriausias būdas pradėti bendrauti? Kalbėti. Jei vyras yra drovus ir nebendrauja, jūs turite tai iš jo išpešti ir padaryti įžangą. Atsižvelgdama į tai, kad vyrų ir moterų kūnai tokie skirtingi, mylėdamasi turėsite užduoti klausimus ir bendrauti.

Klausimus užduoda ne aistros vergas, o valdovas. Valdovas žino, kad kalbėjimas suintensyvins veiklą, o ne trikdys ją. Penė buvo lovoje su Kreigu. Ji lyžtelėjo jam kaklą ir Kreigas sudejavo.

Penė tęsė ir ėmė ranka liesti kitą jo kaklo pusę. Kreigas dar labiau dejavo. Tai tęsėsi keletą minučių. Penė trumpai sustojo ir paklausė, kaip stipriai Kreigas norėtų būti liečiamas. „Man patinka būti šiurkščiai liečiamam“, – pasakė jis. Vėl jį liesdama Penė naudojo daugiau jėgos. Kreigas dejavo dar garsiau. Dėl paprasto klausimo ir nežymaus lietimo pakeitimo Kreigas buvo dar labiau įjaudrintas.

TECHNIKA

Technikai mes priskiriame vyro anatomijos išmanymą ir žinias apie lytinį bendravimą. Tai yra: pozos, sekso žaisliukai, lytiniai vyrų sutrikimai, fantazijos, padariniai, nėštumo planavimas, įjaudrinimas, bučiavimasis ir t. t.

Šis skyrelis tarsi viena lengva pamokėlė neišpasakos jums visų slaptų mylėjimosi pozų. Patariame nueiti į knygyną ir pasirinkti knygų apie vyrų lytines fantazijas, masažą, smulkiai aprašytas sekso pozas ir dar tokią, kuri jus įjaudrintų ir paskatintų erotiškai fantazuoti. Tikrai nepralošite įsigijusi Rono Louiso knygą *Sexpectations: Women Talk Candidly about Sex and Dating* („Geismų lūkesčiai: moterys atvirai kalba apie seksą ir pasimatymus“). Ši knyga atskleis jums daugelį lytinių fantazijų, kurias tikriausiai jūs drovitės išbandyti ar bent aptarti. Ši knyga jums nuostabiai padės lavinti aistros techniką. Kai pasitikėsite savo įgūdžiais, bus lengviau atsipalaiduoti ir mylėsitės aistringiau.

ELGSENA

Elgsena yra viskas! Jei miegamajame tinkamai elgsitės, mylėtis bus smagu, lengva ir palaiminga. Netinkama elgsena pirš vyrui mintį, kad esate užsispyrusi, bjauri, išsigandusi ir vengtina.

Patartume miegamajame elgtis smagiai, visiškai neįprastai, žaismingai, lengvabūdiškai ir pasitikėti savimi. Jei norite būti įsimintina meilužė, privalote pažadinti jam ypatingą aistrą ir smagumą. Turite leisti jam pasijusti laimėtoju!

Kad išlavintumėte savo elgseną, stebėkite moteris, kurios, jūsų manymu, su vyrais elgiasi gundomai ir kurias jūs gerbiate. Susiraskite moterį kino žvaigždę, kuri, jūsų nuomone, yra puiki meilužė. Ką jos daro, kad apsuktų vyrams galvas? Stebėkite jų judesius, jų elgseną ir perimkite tai. Prieš atsidurdama lovoje su vyru nuspręskite, kokią elgseną norite perteikti. Darykite psichologinio pasiruošimo pratimus, o tuomet leiskite savo išrinktajam patirti didžiausius išgyvenimus.

Išvados

Patvarius santykius reikia puoselėti. Jūs ir toliau turite tobulėti, spręsti nesutarimus ir džiaugtis. Jeigu pasiryžote turėti ilgą ir sveiką bendrystę, *ne*pamiršite mielų smulkmenų, kad abu būtumėte laimingi ir patenkinti.

Nors pirmieji veiksmai išsaugoti savo santykius gali panėšėti į sunkų darbą, po kurio laiko tai pasidarys lengva, teiks jėgų ir jūs išvysite savo pastangų vaisius.

Kartais santykiai yra nesąžiningi. Visoje šioje knygoje kalbėjome apie *jus* kaip apie centrinę jūsų gyvenimo figūrą. Jeigu ankstesnės draugystės buvo nevykusios, beveik garantuotai *jūs* turėjote ką nors dėl to daryti. Nors vaikinas galbūt buvo menkysta, o draugystė nuo pat pradžių pasmerkta žlugti, tačiau ką nors keisti buvo *jūsų* reikalas. Jei norite išsvajotos bendrystės, turėsite veikti, kad išsaugotumėte ją gyvybingą ir sveiką. Akivaizdu štai kas. Jei nepuoselėsite santykių, jie greitai žlugs. Judu išvesite vienas kitą iš proto, nustosite bendrauti, eiti į smagius pasimatymus ir tapsite vaikai, įtūžtantys vienu metu, nes nė vienas iš jūsų nepasiekė *savo*.

Tad kokia gi išeitis? Naudokitės Septyniomis paslaptimis išsaugoti patvarių santykių laimę, džiugesį ir aistrą. Šios paslaptys yra tokios: nepamirškite mielų smulkmenų, visokeriopai jį rem-

kite, išklausykite jį, rūpinkitės gera savo pačios savijauta (tai yra turėkite draugių, nesidalykite su juo viskuo ir nenustokite kurti savo trokštamo gyvenimo), nebandykite keisti jo vyriškos prigimties, išsaugokite aktyvų lytinį gyvenimą ir tegu jis jaučiasi laimėtojas bei aprūpintojas.

Norite dar? Nors Septynios paslaptys naudingos ir nuostabios, jų yra ir daugiau. Toliau stiprinkite įsipareigojimo sandorį. Tai išlaikys santykius gyvus ir gyvybingus.

Pateikę jums problemų sprendimo sąrašą ir patarimų, kaip išsaugoti sėkmingus santykius, mes taip pat įspėjome apie galimas laimingos bendrystės kliūtis. Įsidėmėkite tas kliūtis, kad galėtumėte jų išvengti *savo* santykiuose: elgiatės su juo kaip su drauge, menkinate jį, ginčijatės, meluojate jam, kaltinate jį dėl savo bėdų ir nenorite jam atleisti.

Kur kas svarbiau pasiryžti labiau jį mylėti ir turėti nuostabią bendrystę, o ne kerštauti ar būti „teisiai", kai kivirčijatės ar nesutinkate su juo.

Viena pačių svarbiausių patvarių santykių sąlygų yra sveikas lytinis gyvenimas. Jį sudaro erotinės fantazijos, glamonės, įžanginiai žaidimai, pabaigos žaidimai ir gal net vaidinimai. Geriausiai savo pačios geismingumą ir lytinį gyvenimą pažinsite nagrinėdama „Trigubą puolimą": tris būdus pagerinti bet kurios moters lytinį gyvenimą. Trys įgūdžių grupės – bendravimo, technikos ir elgsenos – tai stulbinamo sekso paslaptis. Jei tapsite šių sričių valdovė, patirsite palaimą, artumą, romantiką, aistrą ir turėsite laimingiausią pasaulyje vyrą.

Copelandas ir Louisas nori, kad sutartumėte su vyrais, kaip visuomet troškote. Mes norime, kad judviejų ryšys būtų visiškai artimas, kad puikiai mylėtumėtės, visavertiškai bendrautumėte, vienas kitą remtumėte ir dar daugiau. Taip pat norime, kad būtumėte labiau patenkinta, nei kada nors galėjote įsivaizduoti. Vadovaudamasi mūsų duotais patarimais apie nuostabius ir patvarius santykius, *pajėgsite* įgyvendinti savo svajones.

SEPTYNIOLIKTAS SKYRIUS

Išvados



Gyvename pasaulyje, kuriame daugiau nebėra visiems bendrų susitikinėjimo taisyklių. Tam tikri žingsneliai, sudarę meilės šokį, per kelis paskutiniuosius dešimtmečius buvo pamiršti. Sekso revoliucija paliko mums pasaulį, kuriame nei vyrai, nei moterys nebežino, ko turėtų imtis, kad susirastų porą. Nuo tada mes visi kapanojamės ieškodami savo kelio.

Nors patys meilės ritualai buvo prarasti, laimei, psichologinė esmė, kaip pradinis jų atsiradimo pagrindas, išliko nepakitusi. Moterys – vis dar moterys. Vyrai – vis dar vyrai. Mes vis dar norime iš esmės tų pačių dalykų, kurių visuomet norėjome, ir vis dar reaguojame į tuos pačius dirgiklius. Vyrai vis dar nori jaustis laimėtojai ir aprūpintojai. Moterys vis dar nori jaustis branginamos ir nešamos gražių romantiškų jausmų. Jei žinote, ko imtis – jūs vis dar galite šokti meilės šokį ir mėgautis kiekvienu jo žingsneliu. To jus išmokyti buvo šios knygos tikslas.

Dabar jūs žinote meilės šokio žingsnelius, meilės žaidimo taisykles. Nuo šiol jums niekad nebereikės jaustis lyg „įstrigusiai" meilės pinklėse.

Bet kuriuo metu, bet kuria proga bendraudama su vyru galite remtis savo dešimties pakopų Didžiuoju Planu ir tiksliai žinosite, kaip mezgasi jūsų romantiškas ryšys, ką jau nuveikėte ir ko turėtumėte griebtis toliau. Kaskart, kai tarsitės atsidūrusi meilės ryšių aklavietėje, tereiks atsiversti šią knygą ir rasti pakopą, kuri jus sustabdė. Ar jums sunku susipažinti su vyrais? Tai 4 ir 5 skyriai. Dar sykį peržvelkite tuos skyrius ir įsidėmėkite, ką daryti, kad sutiktumėte daugiau vyrų. O gal bėda ta, kad nesate tikra, ko

norite. Tokiu atveju grįžkite į 2 skyrių ir pergalvokite, kokius pagrindinius reikalavimus keliate idealiems rimtiems santykiams. Jums rūpesčių kelia flirtavimas? Susivokėte, kad nemokate paskatinti vyrų prieiti ar nesugebate palaikyti gyvybingo pokalbio su vaikinu, kai jis jus pagaliau užkalbina? Visuomet galite grįžti į 6 skyrių ir atnaujinti savo flirto įgūdžius, jei tokia jūsų bėda.

O gal jums keblu išbandyti vyrus ir vis susidedate su tokiais, kuriems svetimi jūsų troškimai. Perverskite 7 skyrių ir pagilinkite vyrų tikrinimo žinias. Jūs jau draugaujate, bet turite sunkumų? Remkitės 13 skyriumi ir išsiaiškinsite, kaip susidoroti su santykių sunkumais.

Bendraudama su vyru galite pajusti, kad reikia pasikalbėti apie judviejų įsipareigojimo vienas kitam raidą. Rengdamasi kalbėtis apie santykius remkitės 14 ir 15 skyriais. Arba galbūt suprasite, kad jūsų besitęsiantis bendravimas dabar mažiau jaudina nei anksčiau. Išeitį rasite dar kartą perskaičiusi 16 skyrių. Nors nė viena knyga neišspręs visų kiekvienos moters meilės keblumų, šioji turėtų neleisti jums išklysti iš kelio ir paskatinti jūsų ieškojimus. Naudokitės ja!

Žinome, kad daugelis moterų šią knygą perskaitys visą ištisai, o tik paskui ryšis palengva įgyvendinti čia pateiktą programą. Tai gerai. Mes nesitikime, kad perskaitysite pirmus kelis skyrius ir nežiūrėsite, kas toliau, kol nepasinaudosite pirmųjų skyrių patarimais. Nesitikime, kad skyrių apie vertinamąjį pasimatymą skaitysite tik paskyrusi vertinamąjį pasimatymą arba skyrių apie įsipareigojimo pokalbį atsiversite tik tada, kai nuspręsite, kad atėjo metas įsipareigoti. Tikimės, kad jūs tikriausiai perskaitėte visą knygą, o dabar ketinate nuosekliai įgyvendinti programą.

Skatiname jus tai daryti. Jei iki šiol nesudarėte savo sąrašų, pavyzdžiui, apie idealų vyrą ir idealius santykius, siūlome kuo greičiau tai padaryti. Jei neprisiruošėte sudaryti pažinčių su vyrais plano, taip pat siūlome nedelsti.

Taip pat raginame naudotis šia knyga kaip patariamąja susitikinėjant ir plėtojant santykius. Jūs daug atidžiau perskaitysite skyrius apie flirtą, kai suvoksite daugybę gyvenime pasitaikančių flirto progų. Daug labiau atsižvelgsite į patarimus dėl vertinamųjų pasimatymų, kai į tokius eisite. Dėmesingiau perskaitysite skyrius apie tarpinius pasimatymus, kai imsite dažniau susitikinėti. O skyriai apie įsipareigojimo pokalbį bus suprantamesni, kai ruošitės kalbėtis apie santykius su savuoju vyriškiu.

Viliamės, kad ši knyga bus jums patarėjas, į kurį vis kreipsitės ir kreipsitės. Atminkite: jums daugiau niekad nebegrės pavojus „įstrigti" meilės pinklėse. Daugelis kliūčių, su kuriomis susidursite, bus numatytos šio dešimties pakopų Didžiojo Plano. Prisiminkite Planą, išsiaiškinkite, kuri pakopa jus sustabdė, sužinokite, kaip tuo atveju reikia elgtis, pasižiūrėkite, kokia bus kita pakopa, o tada toliau kurkite trokštamą bendrystę.

Peržvelkime Didįjį Planą paskutinį kartą:

Pirma pakopa: tiksliai suvokite, ko norite iš vyro ir iš santykių

Jūs tai darėte 2 skyriuje. Galvojote apie tai, ko tikitės iš rimtų santykių, ir atrinkote svarbiausius vyro bruožus, dėl kurių būtumėte su juo amžinai.

Antra pakopa: tapkite tokia, kokią būtų verta laimėti

Kaip tai pasiekti, išmokote 3 skyriuje. Sužinojote, kad *asmeninis stilius* yra svarbiausias laimėti vertos moters bruožas. Sužinojote, kad toks stilius yra daug daugiau nei paprasčiausias dabartinės mados vaikymasis. Turinti asmeninį stilių moteris puikiai nutuokia, ką savo rengimosi būdu teigia sau pačiai, vyrams ir pasauliui. Tokia moteris taip pat pasitiki savimi. Ji yra tikra, kad kruopščiai ir apgalvotai ieškodama tinkamo vyro būtinai jį

suras. Ji yra iš moterų, kuriančių gyvenimą, kuriuo galėtų džiaugtis, nesvarbu, ar jame būtų vyras, ar ne.

Trečia pakopa: susipažinkite su daugeliu kandidatų

Trečioji pakopa jus išmokė, kad susitikinėjimas – tai skaičių žaidimas ir kad pagal žiaurios tikrovės dėsnius privalote susipažinti su daug vyrų bei įtraukti juos į savąją pasimatymų sistemą, jei norite sutikti savo vienintelį trokštamą žmogų. 4 ir 5 skyriai išaiškino, kur yra vyrų ir kaip susitvarkyti savo gyvenimą, kad nuolat su jais matytumėtės. Taip pat sužinojote, kaip svarbu nepaliaujamai siekti susipažinti su vyrais, o ne kartkartėmis truputį pasistengti ir stebėtis, kur visi vyrai pasidėjo.

Ketvirta pakopa: išbandykite kandidatus

6 ir 7 skyriuose perskaitėte apie flirtą su vyrais ir apie pagrindinius flirto išbandymus. Išmokote, kaip elgtis, kad būtumėte lengviau pasiekiama. Išmokote įžanginių frazių iš anksto apgalvotų poelgių, kuriuos pravartu panaudoti pradedant flirtuoti su vyrais. Išmokote, kaip paversti vyrą flirto laimėtoju ir kaip suprasti, kurios iš jo flirto klaidų yra lemiamos, o kurios – tik jo neigiamos patirties su moterimis pavyzdžiai. Sužinojote „dvylika bjaurių klaidų“, kurias jis gali padaryti flirtuodamas, ir kaip vėl viską grąžinti į vėžes. Išsiaiškinote, kaip patikrinti, ar vyras jus traukia, taip pat jo patikimumą, kantrybę, vertybes ir daugelį kitų bruožų. Patyrėte, kaip tai padaryti greitai ir veiksmingai, todėl jums nebereikia gaišti daug laiko susitikinėjant su vyrais, kurie iš esmės nesuderinami su jūsų draugystės tikslais.

Penkta pakopa: skirkite vyrui emocinių pergalių ir bausmių

Tai daryti pratinotės flirtuodama ir tikrindama kandidatus (6 ir 7 skyriai). Sužinojote, kad būdamas su jumis vyras nori jaustis lai-

mėtojas ir domėsis jumis, jei suteiksite jam tokį jausmą. Sužinojote apie emocines bausmes ir kaip svarbu po bausmės iškart vėl skirti pergalę, kad neprarastumėte vyro amžinai. Sužinojote, kaip svarbu leistis „laimimai“. Ėmėte leisti vyrui laimėti savo širdį.

Šešta pakopa: būkite su vyriškiu

Per vertinamuosius pasimatymus ėmėte rūšiuoti turimus vyrus (8 ir 9 skyriai). Sužinojote, kad vertinamieji pasimatymai yra faktų rinkimo užduotys ir paprastai trunka mažiau nei valandą, vyksta kavinėje ar kitoje kasdienėje vietoje. Susitikusi su pakankamai vyrų atradote vieną ar du dažnesniems pasimatymams (nuo 10 iki 12 skyriaus), galutinai apsistodama ties vienu vyru, kaip galimu rimtų santykių partneriu. Pradėjote leisti su juo laiką skirdama tarpinius pasimatymus. Išmokote, kaip viliojamai ir jausmingai kalbėti su vyru ir kaip paspartinti ar sulėtinti gundymą. Pradėjusi skirti tarpinius pasimatymus patyrėte, kaip išsaugoti vyrą: pasiųsti meilės laiškelį, nupirkti dovaną, šnekučiuotis elektroniniu paštu ir t. t. Santykiams rutuliojantis ėmėte labiau atsipalaiduoti ir laisviau su juo bendrauti.

Septinta pakopa: įveikite sunkumus

Nė vieni santykiai nesiklosto sklandžiai visą laiką. Jei norite bendrauti toliau, turite išmokti susidoroti su iškylančiais sunkumais. 13 skyriuje supažindinome jus su įvairiais sunkaus būdo vyrais ir įvairiais vyrų ginčijimosi įpročiais. Davėme jums šiek tiek patarimų, kaip susitvarkyti su sunkaus būdo vyrais ir sugrąžinti santykius į vėžes, kai ištinka sunkumai.

Aštunta pakopa: pateikite jam „įsipareigojimo sandorį“

14 skyriuje sužinojote, kaip ir kada pateikti „įsipareigojimo sandorį“. Išsiaiškinote pagrindines moterų klaidas, daromas kalbantis apie santykius, ir kaip elgtis, kad vyras norėtų jums įsipa-

reigoti. Pradėjote suprasti, ko vyras atsisako jums įsipareigodamas. Išmokote nustatyti, kada vyras yra pasirengęs įsipareigojimo pokalbiui, ir išsiaiškinote, ką sutiktumėte paaukoti dėl draugystės. Palaipsniui sukūrėte savo įsipareigojimo pokalbį.

Devinta pakopa: sudarykite „įsipareigojimo sandorį“

15 skyriuje išmokote, kaip sėkmingai sudaryti „įsipareigojimo sandorį“. Pasiūlėme pateikti vyrui „įsipareigojimo sandorį“ taip, kad jam tai atrodytų naudingas jėgų sujungimas, o ne paklusimas jūsų reikalavimams ir grasinimams. Sužinojote, kaip užmegzti abipusį pokalbį apie jūsų bendrą ateitį ir kaip išpešti iš vyro, kas jam svarbu su jumis bendraujant.

Dešimta pakopa: laikykitės „įsipareigojimo sandorio“

Kadangi visatoje nėra nieko statiško, turite pasiryžti laikytis savo „įsipareigojimo sandorio“, arba jis iširs. 16 skyrius supažindino su pagrindinėmis sąlygomis, būtinomis norint išsaugoti gyvybingus santykius. Sužinojote, kaip mylėti vyrą tokį, koks jis yra, ir tokį, koks nėra. Perskaitėte apie gerų ir patvarių santykių kliūtis bei kaip jų išvengti. Supratote, kaip svarbu retkarčiais apmąstyti savo santykius ir sustiprinti „įsipareigojimo sandorį“ su savo vyriškiu.

Baigiant

Šios knygos išvadas iš tikrųjų parašysite jūs. Jas parašysite gyvendama ir naudodamasi čia pateikta medžiaga. Jei į ją žiūrėsite kaip į įdomią knygą, kuri pravers keliais patarimais – gerai. Bet kur kas daugiau pasiektumėte, jei peržvelgtumėte programą ir veiktumėte pagal ją. Kaip panaudosite šią knygą – tokios bus ir jūsų išvados.

Nors nepažįstame jūsų asmeniškai, mums iš tiesų rūpi, kas jums atsitiks ir kaip pavyks sutarti su vyrais. Norėtume, kad teisingai suprastumėte mūsų patarimus, ir viliamės, kad jie iš tiesų lems teigiamus jūsų gyvenimo pokyčius. Tikimės kada nors jus pamatyti mūsų mokymo programos seminare ar kur nors pasaulyje, kur likimas lems susitikti. Nuoširdžiai dėkojame, kad skaitėte šią knygą ir taikstėtės su mūsų įžūlumu bei juokeliais. Reiškiame jums pagarbą, kad pakentėte tai, su kuo galbūt nesutikote ir kas atrodė sunku ir per griežta. Iš visos širdies patariame jums imtis reikiamų veiksmų ir plėtoti tokius santykius, kokių trokštate. Nesidrovėkite susisiekti su mumis ir pranešti, kaip sekasi. Galite parašyti mums elektroninį laišką adresu: succeed@pobox.com, http://www.howtosucceedwithmen.com arba atsiųsti laišką į JAV: P. O. Box 55094, Madison, WI 53705. Sėkmės ir laimingos bendrystės!

Copeland, David

Co-173 Kaip sutarti su vyrais / David Copeland, Ron Louis. – Vilnius : Tyto alba, 2002. – 466[2] p.

ISBN 9986-16-233-5

Ši knyga – tai vyrų pasakojimas apie vyrus iš pirmų lūpų. Autoriai atsako į klausimus, kaip išsaugoti laimingą, darnią ir aistringą vyrų ir moterų bendravimą, kaip atpažinti įspėjamuosius ženklus, kad laikas nutraukti išblėsusius santykius.

UDK 159.92+159.94

David COPELAND

Ron LOUIS

KAIP SUTARTI SU VYRAIS

Iš anglų kalbos vertė *Lina Kubertavičiūtė, Gabrielė Gailiūtė, Ieva Simanavičiūtė*

Fotografas *Gintaras Janavičius*

Dailininkai *Ilona Kukenytė, Daumantas Každailis*

SL 1686. 2002 02 20. 18,66 leidyb. apsk. l. Tiražas 3000 egz. Užsakymas 441

Išleido „Tyto alba", J. Jasinskio 10, 2600 Vilnius

Spausdino AB „Standartų spaustuvė", S. Dariaus ir S. Girėno 39, 2038 Vilnius

Po milžiniškos pirmosios knygos „Kaip sutarti su moterimis“ sėkmės į Roną Louisą ir Davidą Copelandą kreipėsi daug moterų, kurios turėjo sunkumų ir klausė, kaip ir kur sutikti geidžiamų vyrų ir ką daryti, kad šie apskritai jomis susidomėtų.

Taip gimė knyga „Kaip sutarti su vyrais“ – vyrų pasakojimas apie vyrus iš pirmų lūpų. R. Louisas yra ir labai išgirtos knygos *Sexpectations: Women Talk Candidly about Sex and Dating* („Geismų lūkesčiai: moterys atvirai kalba apie seksą ir pasimatymus“) autorius. Jis tiria lyčių problemas ir rašo apie jas. D. Copelandas - pripažintas paskaitininkas, rengiantis asmenybės ugdymo seminarus vyrams ir moterims visame pasaulyje. Abu autoriai yra dalyvavę Amerikos televizijų bei radijo stočių laidose ir yra nuolatiniai Čikagos „Vyrų radijo“ laidų vedėjai. Jie atsakinėja į klausimus, kaip išlaikyti laimingą, jaudinančią ir aistringą draugystę ir kaip atpažinti įspėjamuosius ženklus, kad laikas nutraukti išblėsusius santykius.

Kokie yra septyni sėkmingo pasimatymo dėmenys? Kokie vienuolika paprastų išbandymų, kurie parodys, ar jis jums tinka? Louisas ir Copelandas viską paaiškins vyriškai.



ISBN 9986-16-233-5




www.tytoalba.lt